Πώς να αναρρώσετε από την κοκαΐνη:

*** Αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια. Η αποτοξίνωση από την κοκαΐνη μπορεί να είναι δύσκολη και επικίνδυνη, επομένως είναι σημαντικό να λάβετε επαγγελματική βοήθεια από έναν γιατρό ή έναν ειδικό σε θέματα εξαρτήσεων.**
*** Αποφύγετε τα ερεθίσματα. Τα ερεθίσματα μπορούν να προκαλέσουν επιθυμία για κοκαΐνη, επομένως είναι σημαντικό να αποφύγετε τους ανθρώπους, τα μέρη και τα πράγματα που σας υπενθυμίζουν την κοκαΐνη.**
*** Βρείτε έναν τρόπο να**

διαχειριστείτε το άγχος. Το άγχος μπορεί να προκαλέσει επιθυμία για κοκαΐνη, επομένως είναι σημαντικό να βρείτε έναν υγιή τρόπο να διαχειρίζεστε το άγχος, όπως η άσκηση, ο διαλογισμός ή η συζήτηση με έναν φίλο.
* Να είστε υπομονετικοί. Η ανάρρωση από την κοκαΐνη απαιτεί χρόνο και προσπάθεια, επομένως είναι σημαντικό να είστε υπομονετικοί με τον εαυτό σας και να μην απογοητευτείτε αν έχετε μια οπισθοδρομή.
* Μην διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια. Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που θέλουν να σας βοηθήσουν να αναρρώσετε από την κοκαΐνη, επομένως μην διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια από έναν φίλο, ένα μέλος της οικογένειας ή έναν επαγγελματία.

Εάν παλεύετε με τον εθισμό στην κοκαΐνη, υπάρχουν διαθέσιμοι πόροι για να σας βοηθήσουν. Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες και υποστήριξη στο findahelpline.com.

Χρήση του Πλαισίου Recovery Kernel.

Κοκαΐνη · Κρακ κοκαΐνης · Φριμ μπέιζ · Κοκ (slang) · Χιόνι (slang) · Ρόκ (slang) · Βενζοϋλεκόγκονα.

⚠ ΠΟΡΟΣ ΜΕΙΩΣΗΣ ΒΛΑΠΤΙΚΩΝ ΣΥΝΕΠΑΓΩΝ – ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ | Κρίση: καλέστε το ΕΚΑΒ: 166 ή ΕΚΑΒ: 166 ή 112 ή στείλτε μήνυμα στο Κέντρο Ψυχικής Υγείας: 10306.

Η κοκαΐνη προκαλεί καρδιακά επεισόδια και εγκεφαλικά, σε ανθρώπους όλων των ηλικιών.

Ο πόνος στο στήθος κατά τη διάρκεια ή μετά από χρήση κοκαΐνης είναι μια καρδιακή επείγουσα κατάσταση. Καλέστε αμέσως το ΕΚΑΒ: 166 ή ΕΚΑΒ: 166 ή 112.

Μια σημείωση πριν ξεκινήσετε.

Η κοκαΐνη είναι η ουσία για την οποία γράφτηκε εν μέρει αυτό το εγχειρίδιο. Ο "πολεμικός" τύπος προσωπικότητας - ο εγκέφαλος με γενετικό προφίλ Val/Val του COMT, που λειτουργεί σε χαμηλά επίπεδα και χρειάζεται ένταση για να νιώσει ζωντανός, που βρίσκει στην κοκαΐνη το ακριβές σήμα της ντοπαμίνης που το γρήγορο ένζυμο απομάκρυνσης αρνείται διαρκώς - η κοκαΐνη είναι η προτιμώμενη ουσία για τον "πολεμί" περισσότερο από σχεδόν οποιαδήποτε άλλη.

Αυτό δεν είναι μεταφορά. Το εγχειρίδιο το αναφέρει απευθείας: η προσωπικότητα "πολεμιστή" τείνει στα διεγερτικά – κοκαΐνη, μεθαμφεταμίνη, υψηλή δόση καφεΐνης – και στη συμπεριφορική διέγερση: τζόγο, ρίσκο, ακραία αθλήματα, σεξουαλική ποικιλομορφία. Η ουσία πλημμυρίζει το σύστημα με ντοπαμίνη πιο γρήγορα από όσο μπορεί να την απομακρύνει ακόμη και η ταχεία COMT, προκαλώντας την αίσθηση ζωτικότητας που δεν παρέχει η βασική κατάσταση.

Η κατανόηση αυτού δεν αποτελεί δικαιολογία. Είναι το διαγνωστικό θεμέλιο για όλα όσα ακολουθούν. Η κοκαΐνη δεν δημιούργησε μια εγκεφαλική ανεπάρκεια.

Εκμεταλλεύτηκε μια που υπήρχε ήδη. Η ανάρρωση είναι η αναδόμηση της αρχιτεκτονικής έντασης χωρίς την ουσία — μια ζωή προσαρμοσμένη στις πραγματικές νευροβιολογικές ανάγκες του ατόμου, μέσω μεθόδων που δεν εγκυμονούν τον κίνδυνο καρδιακής ανακοπής σε ηλικία 32 ετών.

Η κοκαΐνη διαφέρει αρχιτεκτονικά από την μεθαμφεταμίνη με τρόπους που αλλάζουν τη προσέγγιση αποκατάστασης. Ενώ η μεθαμφεταμίνη προκαλεί απελευθέρωση ντοπαμίνης αντιστρέφοντας τους μεταφορείς, η κοκαΐνη μπλοκάρει την επαναπρόσληψη ντοπαμίνης, σεροτονίνης ΚΑΙ νορεπινεφρίνης ταυτόχρονα – ο τριπλός αναστολισμός επαναπρόσληψης που δημιουργεί τον διακριτικό χαρακτήρα της κοκαΐνης. Αυτός ο τριπλός μηχανισμός σημαίνει ότι το σύστημα σεροτονίνης διαταράσσεται επίσης, μαζί με τη ντοπαμίνη, και η έκρηξη νορεπινεφρίνης είναι αυτό που οδηγεί στον καρδιαγγειακό κίνδυνο της κοκαΐνης. Η αποκατάσταση αντιμετωπίζει και τους τρεις αυτούς παράγοντες.

Και υπάρχει η κρίση της νοθείας που καμία οδηγός για την κοκαΐνη δεν θα πρέπει να παραλείψει: η πλειονότητα της κοκαΐνης στην τρέχουσα αγορά προσμιγματοποιείται με λεβαμισόλη, ένα αντιπαρασιτικό φάρμακο για ζώα που μειώνει τα λευκά αιμοσφαίρια και μπορεί να είναι θανατηφόρο. Αυτός δεν είναι ένας θεωρητικός κίνδυνος. Είναι τεκμηριωμένος, διαδεδομένος και υποτιμάται. Έχει το δικό του τμήμα σε αυτόν τον οδηγό.

Ενότητα 0 — Άμεση Ασφάλεια: Διαβάστε πρώτα αυτό.

⚠ Η κοκαΐνη προκαλεί έμφραγμα του μυοκαρδίου (καρδιακή προσβολή) και εγκεφαλικό επεισόδιο σε νέους, υγιείς ανθρώπους χωρίς προϋπάρχον καρδιακό ιστορικό. Εάν έχετε πόνο στο στήθος, πόνο στη γνάθο, πόνο στον αριστερό βραχίονα, δύσπνοια ή ξαφνικό, έντονο πονοκέφαλο κατά τη διάρκεια ή μετά τη χρήση κοκαΐνης — καλέστε αμέσως το ΕΚΑΒ: 166 ή ΕΚΑΒ: 166 ή 112. ΜΗΝ περιμένετε.

Η καρδιακή ανακοπή.

Ο ΚΕΝΤΟΥΡΙΩΝ – Ο Μηχανισμός Θανάτου που είναι μοναδικός στην κοκαΐνη σε σύγκριση με όλα τα διεγερτικά.

Η κοκαΐνη προκαλεί καρδιαγγειακά επεισόδια μέσω τριών ταυτόχρονων μηχανισμών που συνδυάζονται και δημιουργούν ένα καρδιακό κίνδυνο που δεν υπάρχει σε καμία άλλη κοινώς χρησιμοποιούμενη ουσία:

Μηχανισμός.	Τι κάνει στην καρδιά.	Δεν μπορώ να απαντήσω σε αυτό το ερώτημα.
Στεφανιακή αγγειοσυστολή.	Η κοκαΐνη προκαλεί έντονη και ξαφνική συστολή των λείων μυών των στεφανιαίων αρτηριών – των αρτηριών που τροφοδοτούν τον ίδιο τον καρδιακό μυ. Η αρτηρία μπορεί να κλειδώσει εντελώς, διακόπτοντας την παροχή αίματος στον καρδιακό μυ.	Ένας 25χρονος με εντελώς καθαρές στεφανιαίες αρτηρίες μπορεί να υποστεί καρδιακή προσβολή από κοκαΐνη, επειδή ο ίδιος ο σπασμός — και όχι η πλάκα — κλείνει το αγγείο. Οι συνήθεις παράγοντες κινδύνου για καρδιακές παθήσεις είναι άσχετοι. Οι καθαρές αρτηρίες μπορούν να σφίξουν και να κλείσουν.
Αύξηση της νορεπινεφρίνης.	Η αναστολή επαναπρόσληψης νορεπινεφρίνης από την κοκαΐνη προκαλεί έντονη ενεργοποίηση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος: αύξηση της καρδιακής συχνότητας, αύξηση της αρτηριακής πίεσης, αυξημένη καρδιακή καταπόνηση.	Η καρδιά ξαφνικά απαιτείται να λειτουργήσει με μέγιστη απόδοση, ενώ η παροχή αίματος μπορεί ταυτόχρονα να μειωθεί λόγω αγγειοσπασμού. Αυτός ο συνδυασμός – μέγιστο φορτίο εργασίας, μειωμένη παροχή – είναι ο μηχανισμός του εμφράγματος του μυοκαρδίου.
Συσσωμάτωση αιμοπεταλίων.	Η κοκαΐνη αυξάνει την ενεργοποίηση και τη συσσωμάτωση των αιμοπεταλίων – τον μηχανισμό πήξης. Σε συνδυασμό με το	Ο τριπλός μηχανισμός — αγγειοσπασμός, αυξημένο καρδιακό φορτίο και ενίσχυση της πήξης — σημαίνει ότι ο καρδιαγγειακός κίνδυνος από

	σπασμό των αγγείων και την αυξημένη καρδιαγγειακή επιβάρυνση, η δημιουργία θρόμβου στο σημείο του σπασμού γίνεται πιο πιθανή.	την κοκαΐνη δεν αυξάνεται με την ηλικία. Ένας 28χρονος μπορεί να υποστεί θανατηφόρο έμφραγμα από μία μόνο χρήση υπό τις κατάλληλες (λανθασμένες) συνθήκες.

⚠ ΚΟΚΑΪΝΗ + ΑΛΚΟΟΛ = ΚΟΚΑΙΘΥΛΕΝΗ. Ο ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΚΑΡΔΙΟΤΟΞΙΚΟΣ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΥΠΟΣΤΑΤΙΚΟ ΜΟΝΟ του ΚΑΙ ΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΤΩΝ ΘΑΝΑΤΩΝ ΛΟΓΩ ΚΟΚΑΪΝΗΣ. ΜΗΝ ΣΥΝΔΙΑΖΕΤΕ ΠΟΤΕ.

Όταν η κοκαΐνη και το αλκοόλ χρησιμοποιούνται μαζί, το ήπαρ παράγει την κοκααιθυλένη – έναν μεταβολίτη που έχει μεγαλύτερο χρόνο ημιζωής από την κοκαΐνη, μεγαλύτερη καρδιακή τοξικότητα και μεγαλύτερη θανατηφόρα δράση από κάθε ουσία ξεχωριστά. Η συνηθισμένη πρακτική της χρήσης αλκοόλ παράλληλα με την κοκαΐνη για να "επιβραδυνθεί" η επίδραση δημιουργεί μια ένωση πιο επικίνδυνη από κάθε μία από τις ουσίες μόνη της. Αυτό δεν είναι θεωρητική φαρμακολογία – είναι ο μηχανισμός πίσω από ένα σημαντικό ποσοστό των θανάτων που σχετίζονται με την κοκαΐνη.

Αναγνώριση και αντιμετώπιση υπερβολικής δόσης.

- Πόνος στο στήθος, αίσθημα πίεσης ή δυσφορίας – καρδιακή επείγουσα κατάσταση. Καλέστε το ΕΚΑΒ: 166 ή ΕΚΑΒ: 166 ή 112. Μην υποθέσετε ότι είναι άγχος.
- Πόνος στην γνάθο ή πόνος στον αριστερό βραχίονα – καρδιακή επείγουσα κατάσταση. Καλέστε το ΕΚΑΒ: 166 ή ΕΚΑΒ: 166 ή 112 άμεσα.
- Ξαφνικός, έντονος πονοκέφαλος – πιθανό αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο. Καλέστε αμέσως το ΕΚΑΒ: 166 ή ΕΚΑΒ: 166 ή 112.
- Σύγχυση, αμυγδαλωτή ομιλία, πτώση στο πρόσωπο, αδυναμία στα χέρια – εγκεφαλικό επεισόδιο. Καλέστε το ΕΚΑΒ: 166 ή ΕΚΑΒ: 166 ή 112 αμέσως.
- Επιληπτική κρίση – Η επιληπτική κρίση που προκαλείται από κοκαΐνη είναι επείγον ιατρικό περιστατικό. Καλέστε το ΕΚΑΒ: 166 ή ΕΚΑΒ: 166 ή 112. Τοποθετήστε το άτομο σε θέση ανάκλισης.
- Υπερθερμία (σωματική θερμοκρασία άνω των 40,6°C) — άμεση εφαρμογή μέτρων ψύξης (παγοκύστες στον αυχένα, τις μασχάλες και την βουβωνική περιοχή) και κλήση στο ΕΚΑΒ: 166 ή ΕΚΑΒ: 166 ή 112.
- Ακραία ανησυχία, παρανοϊα ή ψύχωση - ψύχωση που προκαλείται από κοκαΐνη. Απομακρύνετε το άτομο από ερεθιστικά περιβάλλοντα. Καλέστε το ΕΚΑΒ: 166 ή ΕΚΑΒ: 166 ή 112 εάν υπάρχει κίνδυνος βίας ή εάν το άτομο δεν μπορεί να διατηρηθεί σε ασφαλές περιβάλλον.

Δεν υπάρχει αντίδοτο για την υπερβολική δόση κοκαΐνης που να είναι ισοδύναμο με τη ναλοξόνη για τα οπιοειδή. Η θεραπεία είναι υποστηρικτική — διαχείριση

των καρδιαγγειακών, νευρολογικών και θερμικών επιπτώσεων, ενώ η κοκαΐνη αποβάλλεται από τον οργανισμό. Ο χρόνος και η υποστηρικτική φροντίδα αποτελούν τη θεραπεία.

Η Κρίση του Λεβαμισόλης — Το Υλικό που Δεν Συζητιέται.

Ο ΚΕΝΤΑΥΡΟΣ — Η πλειονότητα της κοκαΐνης στην τρέχουσα παροχή περιέχει ένα κτηνιατρικό φάρμακο που καταστρέφει τα λευκά αιμοσφαίρια.

Το λεβαμισόλη είναι ένα αντιπαρασιτικό φάρμακο που χρησιμοποιείται στην κτηνιατρική. Έχει ανιχνευθεί στις περισσότερες δειγμάτων κοκαΐνης που εξετάστηκαν στις Ηνωμένες Πολιτείες και την Ευρώπη για πάνω από μια δεκαετία. Ο λόγος για τον οποίο προστίθεται στη κοκαΐνη δεν είναι καλά κατανοητός – μπορεί να ενισχύσει τις επιδράσεις της κοκαΐνης μέσω ντοπαμινεργικών μηχανισμών ή μπορεί απλώς να είναι ένα πρόσθετο όγκου από την επεξεργασία της πάστας κοκαΐνης.

Ο κίνδυνος: η λεβαμισόλη προκαλεί αγρανυλοκύτωση — την εξασθένιση ή καταστροφή των λευκών αιμοσφαιρίων (συγκεκριμένα, των ουδετερόφιλων). Χωρίς ουδετερόφιλα, το ανοσοποιητικό σύστημα δεν μπορεί να αντιμετωπίσει βακτηριακές λοιμώξεις. Η αγρανυλοκύτωση που προκαλείται από κοκαΐνη μολυσμένη με λεβαμισόλη μπορεί να είναι απειλητική για τη ζωή.

⚠ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΓΡΑΝΟΥΛΟΚΥΤΩΣΗΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗ ΛΕΒΑΜΙΣΟΛΗ: Πυρετός, έλκη στο στόμα, έντονος πονόλαιμος ή ασυνήθιστη ευαισθησία σε λοιμώξεις. Εάν χρησιμοποιείτε κοκαΐνη και εμφανίσετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα, μεταβείτε αμέσως σε ένα τμήμα επειγόντων περιστατικών και ενημερώστε τους ότι χρησιμοποιείτε κοκαΐνη. Μια απλή εξέταση αίματος (Γενική Αίματος) θα αποκαλύψει την αγρανυλοκύτωση. Είναι θεραπεύσιμη εάν διαγνωστεί έγκαιρα και εφόσον σταματήσει η χρήση κοκαΐνης.

- Το λεβαμισόλη είναι παρούσα σε περίπου το 70-80% της προσφοράς κοκαΐνης στις Ηνωμένες Πολιτείες.
- Η αγρανουλοκυττάρωση εμφανίζεται σε περίπου 3-8% των ατόμων που εκτίθενται στη λεβαμισόλη – ένα σημαντικό ποσοστό.
- Τα συμπτώματα εμφανίζονται συνήθως 1-3 εβδομάδες μετά την έκθεση και μπορεί να ληφθούν για κοινή ασθένεια.
- Θεραπεία: Διακόψτε αμέσως τη χρήση κοκαΐνης και αποτρέψτε την έκθεση στη λεβαμισόλη. Η αγρανουλοκυττάρωση συνήθως αντιστρέφεται εντός 2-3 εβδομάδων από τη διακοπή. Σε σοβαρές περιπτώσεις, απαιτείται νοσηλεία και θεραπεία με παράγοντα αυξητικής ικανότητας των γλοβουλινών (G-CSF).

- Οι ταινίες ανίχνευσης φαιντανύλης δεν ανιχνεύουν τη λεβαμισόλη. Επί του παρόντος, δεν υπάρχει διαθέσιμο στο ευρύ κοινό τεστ για τη λεβαμισόλη. Η μόνη αξιόπιστη προστασία είναι η γνώση ότι η λεβαμισόλη υπάρχει σε πολλές ποσότητες κοκαΐνης και η παρακολούθηση για συμπτώματα.

Ενότητα 1 — Τι έκανε η κοκαΐνη στον εγκέφαλό σας.

Ο ΚΕΝΤΑΥΡΙΩΝ – Η Τριπλέ Ομάδα που Ενέτειλε τη Νευρική Δραστηριότητα του Μαχητή.

Η κοκαΐνη είναι ένας αναστολέας επαναπρόσληψης τριών ουσιών: εμποδίζει ταυτόχρονα τον μεταφορέα ντοπαμίνης (DAT), τον μεταφορέα σεροτονίνης (SERT) και τον μεταφορέα νορεπινεφρίνης (NET). Αυτό είναι που την διακρίνει μηχανιστικά από τη μεθαμφεταμίνη, η οποία κυρίως προκαλεί απελευθέρωση ντοπαμίνης. Η κοκαΐνη δεν προκαλεί απελευθέρωση – εμποδίζει την επαναπρόσληψη, επιτρέποντας στη ντοπαμίνη, τη σεροτονίνη και τη νορεπινεφρίνη να συσσωρευτούν στην σύναψη και να συνεχίσουν να στέλνουν σήματα για πολύ περισσότερο χρόνο από ό,τι συνήθως.

Το αποτέλεσμα είναι μια ταυτόχρονη και έντονη αύξηση σε όλα τα τρία συστήματα των μονοαμινών — προκαλώντας την χαρακτηριστική εμπειρία της κοκαΐνης: έντονη ευφορία και αίσθημα ζωτικότητας (ντοπαμίνη), κοινωνική ζεστασιά και αυτοπεποίθηση (σεροτονίνη), ενέργεια και εγρήγορση (νορεπινεφρίνη). Αυτό το "τρίπλε" είναι το χαρακτηριστικό γνώρισμα της κοκαΐνης. Και γι' αυτό η κατάσταση αποχής από την κοκαΐνη είναι συχνά πιο σκληρή και πιο ολοκληρωμένη σε σχέση με οποιοδήποτε άλλο διεγερτικό που επηρεάζει ένα μόνο σύστημα.

Τα τρία συστήματα που επηρεάζονται από την κοκαΐνη.

Σύστημα.	**Δεν μπορώ να παρέχω πληροφορίες σχετικά με την κοκαΐνη. Η χρήση της είναι επικίνδυνη και παράνομη. Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα με τη χρήση ουσιών, παρακαλώ αναζητήστε βοήθεια. Μπορείτε να βρείτε πόρους στο findahelpline.com.**	**Τι απαιτεί η ανάρρωση;**
Δοπαμίνη (αποκλεισμός των υποδοχέων DAT).	Μπορεί να μπλοκάρει τον μεταφορέα της ντοπαμίνης — εμποδίζει την επαναπρόσληψη της ντοπαμίνης, επιτρέποντας έτσι να συσσωρευτεί στη	Αύξηση των υποδοχέων D2 μέσω της αποχής και της διέγερσης του BDNF. Υποστήριξη για τον πρόδρομο της ντοπαμίνης (τυροσίνη). Φυσική, έντονη δομή επιβράβευσης. Η επίπεδη, άχρωμη ποιότητα της πρώιμης αποκατάστασης από την κοκαΐνη αντανακλά την έλλειψη D2 -

	σύναψη για 3–5 φορές περισσότερο από το κανονικό. Το σήμα ανταμοιβής ήταν έντονο και μακράς διάρκειας. Οι υποδοχείς D2 μειώνονται σε αριθμό ως απάντηση στην χρόνια υπερβολική έκθεση.	τους υποδοχείς που δέχονταν το σήμα είναι προσωρινά λιγότεροι σε αριθμό. Επιστρέφουν. Προετοιμαστείτε για αυτούς.
Σερτονίνη (αποκλεισμός SERT).	Η αναστολή της επαναπρόσληψης σεροτονίνης – η κοινωνική ζεστασιά, η αυτοπεποίθηση και η συναισθηματική έκφραση που σχετίζονται με τις κοινωνικές επιδράσεις της κοκαΐνης οφείλονται σημαντικά στη σεροτονίνη. Η χρόνια αναστολή μειώνει τα επίπεδα σεροτονίνης με την πάροδο του χρόνου.	Αναδόμηση της σεροτονίνης μέσω 5-HTP και 5-MTHF. Αυτή είναι μια πτυχή της αποκατάστασης από την κοκαΐνη που ο οδηγός για τα διεγερτικά (μεθαμφεταμίνη) δεν αντιμετωπίζει τόσο κεντρικά, επειδή οι επιδράσεις της μεθαμφεταμίνης στη σεροτονίνη είναι δευτερεύουσες, ενώ στην κοκαΐνη είναι πρωτεύουσες. Η κοινωνική άνεση που παρείχε η κοκαΐνη οφείλεται εν μέρει στη σεροτονίνη και πρέπει να αναδημιουργηθεί βιολογικά.
Νορεπινεφρίνη (αποκλεισμός των υποδοχέων NET).	Αναστολή της επαναπρόσληψης νορεπινεφρίνης — προκαλώντας την ενέργεια, την εγρήγορση, τη συγκέντρωση και τη σωματική δύναμη που χαρακτηρίζουν το διεγερτικό αποτέλεσμα της κοκαΐνης. Προκαλεί επίσης καρδιαγγειακούς κινδύνους: αυξημένο καρδιακό ρυθμό, αρτηριακή πίεση και αγγειοσπασμό στην στεφανιαία αρτηρία.	Κανονικοποίηση του άξονα HPA. Η χρόνια υπερδιέγερση του συστήματος νορεπινεφρίνης από την κοκαΐνη προκαλεί την κόπωση και την έλλειψη ενέργειας στην αρχή της αποτοξίνωσης, καθώς το σύστημα ξεκουράζεται μετά από παρατεταμένη ενεργοποίηση. Η άσκηση (η οποία φυσικά ενεργοποιεί τη νορεπινεφρίνη σε ελεγχόμενες ποσότητες) είναι το κύριο εργαλείο αποκατάστασης του συστήματος νορεπινεφρίνης.
Τοπικό αναισθητικό (μπλοκάρισμα καναλιών νατρίου).	Η κοκαΐνη είναι η μόνη ουσία που χρησιμοποιείται συνήθως για κατάχρηση και παράλληλα δρα ως τοπικό αναισθητικό, εμποδίζοντας τα κανάλια νατρίου στις μεμβράνες των νεύρων. Αυτή ήταν η αρχική ιατρική χρήση της κοκαΐνης και εξηγεί την αίσθηση μουδιάσματος	Οι βλάβες στη μύτη που προκαλούνται από τη χρόνια εισπνοή κοκαΐνης οφείλονται εν μέρει στην τοξικότητα των τοπικών αναισθητικών στους ιστούς της μύτης και εν μέρει στα αγγειοσυσταλτικά αποτελέσματα που μειώνουν την παροχή αίματος. Η αποκατάσταση του βλεννογόνο της μύτης απαιτεί τη διακοπή [χρήσης] και αξιολόγηση από ωτορινολαρυγγολόγο εάν έχει προκληθεί κάποια δομική βλάβη.

	που σχετίζεται με τη χρήση της μέσω της μύτης.	

Η αρχιτεκτονική της υπερβολικής χρήσης και της επακόλουθης κατάρρευσης: τι κάνει την κοκαΐνη διαφορετική.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΗΣ — Η σύντομη διάρκεια ζωής που δημιούργησε την επιθυμητική συμπεριφορά.

Η κοκαΐνη έχει χρόνο ημιζωής στο πλάσμα περίπου 45-90 λεπτά. Αυτή η σύντομη διάρκεια είναι αυτό που οδηγεί το μοτίβο της υπερβολικής χρήσης, το οποίο είναι πιο χαρακτηριστικό για την κοκαΐνη από ότι για οποιοδήποτε άλλο διεγερτικό. Σε αντίθεση με τη μεθαμφεταμίνη (χρόνος ημιζωής 10-12 ώρες), η οποία παράγει μια παρατεταμένη επίδραση πολλών ωρών, οι επιδράσεις της κοκαΐνης φτάν στο αποκορύφωμα εντός 15-30 λεπτών και μειώνονται σημαντικά μέσα σε μία ώρα.

Η αντίδραση του εγκεφάλου σε αυτόν τον κύκλο: η έκρηξη ντοπαμίνης που προκαλείται από την πρώτη δόση ακολουθείται εντός 45 λεπτών από μια μερική αποχή – ένα σχετικό έλλειμμα ντοπαμίνης, καθώς η έκρηξη υποχωρεί γρηγορότερα από ό,τι οι D2 υποδοχείς μπορούν να επαναρυθμιστούν. Η δεύτερη δόση λαμβάνεται όχι για να προκληθεί ευφορία, αλλά για να αποφευχθεί η κατάρρευση. Η τρίτη δόση δεν λαμβάνεται για να προκληθεί ευφορία, αλλά για να αποφευχθεί η κατάρρευση που προκαλείται από τη δεύτερη. Και ούτω καθεξής, σε μια νύχτα που τελειώνει όχι όταν το άτομο αποφασίζει να σταματήσει, αλλά όταν εξαντλούνται τα αποθέματα.

Αυτή η επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά υπερκατανάλωσης είναι το φαρμακοκινητικό χαρακτηριστικό της κοκαΐνης — ενσωματωμένο στη χρονική διάρκεια ζωής του μορίου. Η κατανόηση αυτού δεν αποτελεί δικαιολογία. Είναι η εξήγηση για το γιατί η διακοπή μετά από "μόνο μια γραμμή" είναι βιολογικά δύσκολη, με έναν τρόπο που δεν θα ίσχυε για μια ουσία με μεγαλύτερη χρονική διάρκεια ζωής.

Η Κόκαϊνη: Μορφές, Τρόποι Χρήσης και οι Διαφορές τους.

Φόρμα.	Δρομολόγηση.	Έναρξη / διάρκεια.	Ειδικές εκτιμήσεις για την αποκατάσταση.
Κοκαΐνη υδροχλωρική (σκόνη).	Διαρινική (χρήση μέσω της μύτης).	3-5 λεπτά έναρξης / 20-30 λεπτά.	Η πιο κοινή μορφή στη χρήση για αναψυχή. Βλάβη στο ρινικό διαφράγμα (διάτρηση), διάβρωση του υπερώματος, χρόνια ρινίτιδα, ανοσμία (απώλεια όσφρησης). Απαιτείται αξιολόγηση από

			ωτορινολαρυγγολόγο σε περίπτωση μακροχρόνιας χρήσης. Η μόλυνση με λεβαμισόλη είναι υψηλότερη στην κοκαΐνη σε σκόνη που διατίθεται στο δρόμο. Έχει τεκμηριωθεί η ψευδής οσμή της κοκαΐνης ("κλινική αίσθηση") κατά τη διάρκεια της πρώιμης αποτοξίνωσης - ο εγκέφαλος προετοιμάζεται εκ των προτέρων, ενεργοποιώντας την οσφρητική μνήμη.
Κοκαΐνη σε μορφή crack / freebase.	Καπνιστό (εισπνοή).	8-10 δευτερόλεπτα έναρξης / 10-15 λεπτά.	Η ταχύτερη έναρξη δράσης από όλες τις οδούς χορήγησης κοκαΐνης – η γρήγορη αύξηση προκαλεί την πιο έντονη πιθανότητα εθισμού και το πιο σοβαρό μοτίβο χρήσης. Πνευμονικές επιπλοκές: "πνευμονοπάθεια από crack" (οξεία πνευμονική αιμορραγία), χρόνιος βήχας, αναπνευστική βλάβη. Η εξαιρετικά σύντομη διάρκεια δράσης (10–15 λεπτά) οδηγεί στο πιο επιτακτικό μοτίβο επαναλαμβανόμενης χορήγησης. Το κοινωνικό και οικονομικό πλαίσιο χρήσης crack είναι διακριτό και απαιτεί συγκεκριμένες εκτιμήσεις για την κοινοτική δομή.
Κοκαΐνη υδροχλωρική.	Ενδοφλέβια (IV).	Άμεση / 10-20 λεπτά.	Υψηλότερη βιοδιαθεσιμότητα — ολόκληρη η δόση φτάνει στον εγκέφαλο μέσα σε δευτερόλεπτα. Εξαιρετικά υψηλή πιθανότητα εξάρτησης. Κίνδυνοι που σχετίζονται με τη χρήση ενδοφλέβιας ένεσης: βλάβες στις φλέβες, ενδοκαρδίτιδα, μετάδοση HIV/ηπατίτιδας C, λοιμώξεις στο σημείο της έγχυσης. Οι εξετάσεις για λοιμώδη νοσήματα και η αξιολόγηση των πληγών είναι ιατρικές προτεραιότητες παράλληλα με τη θεραπεία της εξάρτησης.
Κοκαΐνη υδροχλωρική.	Προφορική/ τοπική εφαρμογή (παραδοσιακή).	30-45 λεπτά έναρξης / 60+ λεπτών.	Παραδοσιακή χρήση στη Νότια Αμερική (μαστίγιο φύλλων κόκα). Πολύ χαμηλότερα επίπεδα μέγιστης συγκέντρωσης στο πλάσμα και λιγότερη πιθανότητα εθισμού σε σύγκριση με άλλες οδούς χορήγησης. Σημαντικό κυρίως για την κατανόηση ότι η παραδοσιακή χρήση των φύλλων κόκα είναι φαρμακολογικά διαφορετική από τη συγκεντρωμένη κοκαΐνη υδροχλωρικού άλατος.
Κοκαΐνη + αλκοόλ → Κοκααιθυλένιο.	Οποιοδήποτε φάρμακο σε συνδυασμό	Μεταβλητή – διάρκεια μεγαλύτερη	Ο συνδυασμός δημιουργεί κοκααιθυλένιο — μεγαλύτερη διάρκεια δράσης, αυξημένη καρδιακή τοξικότητα,

	με αλκοόλ.	από αυτή της κοκαΐνης μόνη της.	αποδεδειγμένα υψηλότερη θνησιμότητα. Δεν πρόκειται για τη χρήση δύο ουσιών μαζί. Πρόκειται για τη δημιουργία μιας τρίτης, πιο επικίνδυνης ένωσης μέσα στο σώμα. Η συνδυαστική επίδραση είναι ο λόγος για τον οποίο οι θάνατοι από κοκαΐνη αφορούν δυσανάλογα συχνά άτομα που έχουν καταναλώσει και αλκοόλ.

Τι παρείχε η κοκαΐνη — Η διάγνωση του "πολεμιστή" από το Compendium.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΧΗΣ — Η Ζωτικότητα που ο Βασικός Εγκέφαλος δεν Μπορούσε να Παράγει.

Το εγχειρίδιο το περιγράφει με ακρίβεια: η κοκαΐνη προκαλεί στον τύπο εγκεφάλου "Warrior" που σχετίζεται με το γονίδιο COMT, μια αίσθηση "ζωής" που η κανονική κατάσταση δεν παρέχει. Αυτή δεν είναι μια ποιητική περιγραφή. Είναι η φαρμακογενετική πραγματικότητα ενός εγκεφάλου με ταχεία δραστηριότητα του COMT (Val/Val), ο οποίος απορροφά τη ντοπαμίνη τόσο γρήγορα, ώστε οι συνήθεις ανταμοιβές της ζωής — επιτεύγματα, κοινωνικές σχέσεις, ευχάριστες δραστηριότητες — δεν παράγουν το σταθερό σήμα ανταμοιβής που ο εγκέφαλος απαιτεί.

Ο εγκέφαλος ενός ατόμου που βρίσκεται σε κατάσταση "πολεμικής" κατάστασης, στην αρχική του φάση, μπορεί να φαίνεται "επίπεδος". Δεν είναι ακριβώς κατάθλιψη – μάλλον μοιάζει σαν ο κόσμος να είναι ελαφρώς λιγότερο έντονος από ό,τι θα έπρεπε. Σαν το σήμα της ανταμοιβής να υπάρχει, αλλά να είναι αποδυναμωμένο. Σαν να παρακολουθείτε τη δική σας ζωή από πίσω από ένα λεπτό στρώμα γυαλιού. Η κοκαΐνη αφαιρεί αυτό το "γυαλί". Όλα γίνονται άμεσα, ζωηρά, ηλεκτρισμένα. Η συζήτηση γίνεται λαμπρή. Η μουσική γίνεται η πιο εξαιρετική μουσική που έχει ακουστεί ποτέ. Το έργο γίνεται το πιο ενδιαφέρον έργο που μπορεί κανείς να φανταστεί.

Αυτό δεν είναι παρανόηση. Αυτό είναι το πώς νιώθει ένας εγκέφαλος που δεν έχει λάβει ποτέ αρκετή ντοπαμίνη, όταν η σηματοδότηση της ντοπαμίνης είναι επαρκής.

Η κατανόηση αυτού δεν καθιστά την κοκαΐνη ασφαλή. Απλώς κάνει σαφή την αρχιτεκτονική της ανάρρωσης: ο εγκέφαλος του "πολεμιστή" χρειάζεται αληθινή ένταση, αληθινή ζωντάνια, αληθινή διέγερση – μέσω μεθόδων που δεν προκαλούν καρδιακή ανακοπή. Τι παρείχε πραγματικά η κοκαΐνη; Καταγράψτε κάθε λειτουργία. Δημιουργήστε κάθε εναλλακτική λύση.

Ενότητα 2 — Το Γενετικό σας Προφίλ (Blueprint).

Η κοκαΐνη έχει το πιο ακριβώς καθορισμένο γενετικό προφίλ σε σύγκριση με οποιαδήποτε άλλη ουσία αυτής της σειράς. Το συνολικό σύνολο δεδομένων είναι σαφές: ο γονότυπος COMT "Val/Val" αποτελεί τον κύριο γενετικό στόχο για την κοκαΐνη στον εγκέφαλο. Τα παρακάτω γονίδια καθορίζουν όχι μόνο την ευπάθεια, αλλά και τη στρατηγική ανάκαμψης με ασυνήθιστη ακρίβεια.

Το πάνελ γενετικών εξετάσεων για την αποκατάσταση από τη κοκαΐνη.

Γονίδιο.	Τι ελέγχει.	Βασική παραλλαγή.	Σχετικότητα με την αποκατάσταση από τη κοκαΐνη.
COMT	Ταχύτητα απομάκρυνσης της ντοπαμίνης, της νορεπινεφρίνης και της επινεφρίνης – το θεμελιώδες γονίδιο που καθορίζει τη γενετική προδιάθεση.	Val158Met (rs4680) — Val/Val (Warrior) είναι το πιο σημαντικό.	Το κύριο γονίδιο ευπάθειας στην κοκαΐνη — το εγχειρίδιο αναφέρει αυτό ρητά. Val/Val (πολεμιστής): η ταχεία μορφή του ενζύμου COMT σημαίνει ότι η ντοπαμίνη απομακρύνεται γρήγορα από τον οργανισμό σε κατάσταση ηρεμίας → επίπεδο ντοπαμίνης χαμηλό και ανεπαρκές → η κοκαΐνη παρέχει μια πλημμυρίδα ντοπαμίνης που για λίγο αντισταθμίζει την ταχεία απομάκρυνση. Στρατηγική ανάκαμψης για άτομα με γονότυπο Val/Val: δημιουργήστε μια ζωή γεμάτη αυθεντική ένταση και φυσικές πηγές υψηλής διέγερσης. Μια ήρεμη και ήσυχη ζωή θα είναι πάντα ανεπαρκής για αυτό το είδος ανθρώπου. Μην σχεδιάζετε την ανάκαμψη με βάση τον άνθρωπο που θα θέλατε να είστε. Σχεδιάστε την για τον εγκέφαλο που έχετε.
DAT1 / SLC6A3	Μεταφορέας ντοπαμίνης — ο κύριος στόχος του μηχανισμού δράσης της κοκαΐνης.	10-επανάληψη αλληλόμορφου VNTR (rs28363170).	Ο μεταφορέας ντοπαμίνης είναι το μόριο που μπλοκάρει η κοκαΐνη. Οι παραλλαγές του γονιδίου DAT1 επηρεάζουν την βασική πυκνότητα και λειτουργία του DAT. Άτομα με υψηλότερη έκφραση του DAT (αλίευμα 10 επαναλήψεων) έχουν ταχύτερο ρυθμό απομάκρυνσης της ντοπαμίνης και ενδέχεται να βιώσουν το φράγμα του DAT από την κοκαΐνη ως ακόμη πιο δραματικά

			ανακουφιστικό σε σύγκριση με άτομα με χαμηλότερη έκφραση του DAT. Επίσης, σχετίζεται με την ΔΕΠΥ (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας) — το αλίευμα 10 επαναλήψεων του DAT1 συνδέεται με τη ΔΕΠΥ, και η κοκαΐνη είναι ένας γνωστός μηχανισμός αυτοθεραπείας για την ΔΕΠΥ.
DRD2 / ANKK1	Πυκνότητα υποδοχέων ντοπαμίνης τύπου D2 – ο δέκτης για την αυξημένη ποσότητα ντοπαμίνης που προκαλεί η κοκαΐνη.	Taq1A (rs1800497) — αλληλόμορφο A1.	Το αλλέλιο A1 (μειωμένη πυκνότητα υποδοχέων D2) δημιουργεί το Σύνδρομο Ελλείμματος Επιβράβευσης — μια χρόνια κατάσταση όπου υπάρχει η συνεχής αίσθηση ότι "δεν επαρκεί". Σε συνδυασμό με το Val/Val COMT (γρήγορη απομάκρυνση) ΚΑΙ τη μειωμένη πυκνότητα D2, η κοκαΐνη παρέχει ανακούφιση για ένα πραγματικά σοβαρό έλλειμμα ντοπαμίνης. Η ανάρρωση πρέπει να δημιουργήσει πολλαπλές πηγές ντοπαμίνης ταυτόχρονα — μια φυσική πηγή επιβράβευσης θα είναι πάντα ανεπαρκής για αυτό το διπλό πρότυπο ελλείμματος.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Έκφραση μεταφορέα σεροτονίνης — ο δευτερεύων μηχανισμός στόχος της κοκαΐνης.	Σύντομες/σύντομες, μεγάλες/μεγάλες ή ετεροζυγωτικές αλληλόμορφες.	Η κοκαΐνη μπλοκάρει τον μεταφορέα σεροτονίνης (SERT). Οι παραλλαγές του γονιδίου SLC6A4 καθορίζουν την βασική έκφραση του μεταφορέα σεροτονίνης και, επομένως, το μέγεθος της σεροτονινεργικής επίδρασης της κοκαΐνης. Τα άτομα με τον τύπο "μεγάλο/μεγάλο" (υψηλότερη έκφραση SERT) μπορεί να εμφανίσουν ιδιαίτερα έντονες σεροτονινεργικές επιδράσεις από την κοκαΐνη, όπως ζεστασιά, αυτοπεποίθηση και συναισθηματική ευφορία. Η αποκατάσταση πρέπει να αντιμετωπίσει την αναδόμηση της σεροτονίνης παράλληλα με τη ντοπαμίνη.
MTHFR	Μεθυλίωση – θεμελιώδης διαδικασία για τη σύνθεση νευροδιαβιβαστών.	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	Οι μεταλλάξεις του γονιδίου MTHFR μειώνουν την αποτελεσματικότητα της σύνθεσης ντοπαμίνης και σεροτονίνης, επιδεινώνοντας τις ελλείψεις των συστημάτων DAT1/COMT/DRD2 που οδηγούν στη χρήση κοκαΐνης. Η 5-MTHF είναι συχνά μετασχηματιστική στην αποκατάσταση από την κοκαΐνη για

			τους ανθρώπους που φέρουν μεταλλάξεις MTHFR, επειδή αντιμετωπίζει μια πραγματική ανεπάρκεια σύνθεσης που δεν καλύπτουν άλλα συμπληρώματα. Η "επίπεδη", άχρωμη κατάσταση της πρώιμης αποκατάστασης μπορεί να οφείλεται εν μέρει σε μια κατάσταση έλλειψης μεθυλίωσης και όχι αποκλειστικά σε κατάσταση στέρησης.
DRD4	Επιθυμία για καινοτομία, ευαισθησία στη ντοπαμίνη, ανταπόκριση στην επιβράβευση.	Αλληλόμορφο επανάληψης (rs1800955).	Οι φορείς του γονιδίου DRD4 με 7 επαναλήψεις χαρακτηρίζονται από την αναζήτηση καινοτομιών, την παρορμητικότητα και την ευαισθησία στις ανταμοιβές. Αυτή η παραλλαγή είναι σημαντικά υπερεκπροσωπούμενη στη διαταραχή χρήσης διεγερτικών ουσιών και στην ΔΕΠΥ (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας). Εάν το DRD4 7-repeat υπάρχει μαζί με το Val/Val COMT και το DRD2 A1, η ανάγκη του "πολεμικού" προφίλ για καινοτομία και ένταση ενισχύεται. Η αρχιτεκτονική αποκατάστασης πρέπει να ενσωματώνει πραγματική καινοτομία, πρόκληση και απρόβλεπτες ανταμοιβές — η δομημένη βαρεμάδα θα είναι απαράδεκτη.
CYP3A4	Κύριο ένζυμο μεταβολισμού της κοκαΐνης στο ήπαρ.	Επαγωγείς έναντι αναστολείων.	Το CYP3A4 είναι το κύριο ηπατικό ένζυμο μεταβολισμού για την κοκαΐνη. Οι αναστολείς του CYP3A4 (φλουκοναζόλη, γκρέιπφρουτ, ορισμένα αντιβιοτικά) μπορούν να παρατείνουν τον χρόνο ημίσειας ζωής της κοκαΐνης στο πλάσμα και να ενισχύσουν τις επιδράσεις της. Οι επαγωγείς του CYP3A4 επιταχύνουν την απομάκρυνση. Επίσης, σημαντικό: το κοκαεθυλένιο σχηματίζεται όταν συνυπάρχουν κοκαΐνη και αλκοόλ — τα ένζυμα μεταβολισμού της αιθανόλης στο ήπαρ αλληλεπιδρούν με τον μεταβολισμό της κοκαΐνης για να παράγουν αυτό το πιο τοξικό μεταβολίτη.
BDNF	Νευροπλαστικό τητα – ο μηχανισμός αποκατάστασης	Val66Met (rs6265)	Η κοκαΐνη καταστέλλει άμεσα το BDNF στον προμετωπιαίο φλοιό και την ιππόκαμπο - έναν από τους κύριους μηχανισμούς γνωστικής

	για τα κυκλώματα ντοπαμίνης που έχουν υποστεί βλάβη από την κοκαΐνη.		διαταραχής. Οι φορείς του μεταλλαγμένου γονιδίου MTHFR έχουν μειωμένη βασική έκκριση BDNF, επιδεινώνοντας την καταστολή του BDNF που προκαλεί η κοκαΐνη. Η άσκηση γίνεται υποχρεωτική για τους φορείς του MTHFR, επειδή είναι το κύριο διαθέσιμο εργαλείο για τη δημιουργία της ποσότητας BDNF που η κοκαΐνη καταστρέφει ενεργά.

Προσδιορισμός χαρακτηριστικών χωρίς αποτελέσματα εξετάσεων.

Τα εργαλεία φαινοτυποποίησης του εγχειριδίου είναι ιδιαίτερα ακριβή για την κοκαΐνη, επειδή το προφίλ "Warrior" έχει ένα διακριτικό συμπεριφορικό αποτύπωμα:

- Η κοκαΐνη σας έκανε να νιώσετε σαν την πιο ζωντανή, πιο έξυπνη και πιο ικανή εκδοχή του εαυτού σας – όχι απλώς "υπερβολικά ενθουσιασμένοι", αλλά πραγματικά ο εαυτός σας στο απόλυτο επίπεδο; → Υποδηλώνει ένα ισχυρό προφίλ COMT (Val/Val). Η αίσθηση της "πλήρους δύναμης" είναι η σηματοδότηση ντοπαμίνης στο επίπεδο που αυτός ο εγκέφαλος απαιτεί, αλλά δεν μπορεί να διατηρήσει φυσικά.
- Χρησιμοποιούσατε κυρίως κοκαΐνη σε κοινωνικά περιβάλλοντα – εκδηλώσεις εργασίας, πάρτι, έξοδοι – και νιώθατε ότι ενίσχυε την κοινωνική σας απόδοση; → Το σεροτονεργικό στοιχείο είναι σημαντικό. Οι παραλλαγές του SLC6A4 μπορεί να εξηγήσουν ιδιαίτερα ισχυρό κοινωνικό αποτέλεσμα.
- Δεν ήταν ποτέ αρκετή η πρώτη γραμμή, οδηγώντας πάντα σε μια άλλη; → Κλασική περίπτωση DAT1 με 10 επαναλήψεις + έλλειψη DRD2 A1 – το κατώφλι του συστήματος επιβράβευσης αυξήθηκε ταχύτερα από όσο η κοκαΐνη μπορούσε να αντιδράσει.
- Έχετε διαγνωστεί ή υπάρχει υποψία για ΔΕΠΥ; → Συσχέτιση με τα γονίδια DAT1 (10 επαναλήψεις) και DRD4 (7 επαναλήψεις). Ο αποκλεισμός του DAT από την κοκαΐνη είναι δομικά παρόμοιος με αυτόν της μεθυλφαινιδάτης. Αυτό μπορεί να ήταν μια μορφή αυτοθεραπείας για μια πραγματική περίπτωση ΔΕΠΥ.
- Η αρχική κατάσταση δεν είναι απαραίτητα κατάθλιψη, αλλά μάλλον μια αίσθηση "επίπεδης" διάθεσης — σαν να λείπει κάτι που θα έκανε τον κόσμο πιο ενδιαφέροντα; → Αυτό ταιριάζει με το κλασικό προφίλ του "πολεμιστή" COMT τύπου Val/Val. Η επίπεδη αρχική κατάσταση ΕΙΝΑΙ η επαναφορά της φυσιολογικής λειτουργίας χωρίς τη χημική παρέμβαση. Είναι πραγματική. Είναι βιολογική. Είναι ο επιθυμητός στόχος για την αρχιτεκτονική ανάκαμψης.

Ενότητα 3 — Το Πρωτόκολλο Αποτοξίνωσης.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΟΣ — Η κατάρρευση είναι το σήμα ότι η ανάρρωση έχει αρχίσει.

Η αποτοξίνωση από την κοκαΐνη δεν προκαλεί τον κίνδυνο επιληπτικών κρίσεων που προκαλούν το αλκοόλ και τα βενζοδιαζεπίνες. Δεν προκαλεί επίσης τους καρδιαγγειακούς κινδύνους της οξείας χρήσης κοκαΐνης. Αυτό που προκαλεί είναι το αντίθετο: μια βαθιά έλλειψη ντοπαμίνης σε ένα σύστημα που είχε πλημμυρίσει και τώρα είναι εντελώς άδειο.

Το εγχειρίδιο αυτό ονομάζει ακριβώς αυτή την κατάσταση για τα διεγερτικά: το σύστημα βρίσκεται σε λειτουργία χαμηλής κατανάλωσης ενέργειας. Τίποτα δεν φαίνεται καλό ή άξιο να γίνει. Το ηχητικό πρωτόκολλο για την αποτοξίνωση από διεγερτικά υποδεικνύει 60–80 BPM, ζεστές μελωδίες, τονικότητες ματζόρ αλλά απαλές – επειδή η επιβολή υψηλής ενέργειας σε ένα εξαντλημένο σύστημα παράγει μια κενή δυσχαρμόνια αντί για ενεργοποίηση.

Η αποτοξίνωση από την κοκαΐνη δεν είναι επικίνδυνη για την υγεία, αλλά είναι ψυχολογικά εξαιρετικά δύσκολη. Και η ψυχολογική δυσκολία είναι άμεσα ανάλογη με το πόσο πολύ η κοκαΐνη κάλυπτε μια πραγματική νευροβιολογική ανάγκη.

Ο Χρονοδιάγραμμα Αποτοξίνωσης.

Φάση.	Βιολογία.	Συμπτώματα.	Τι να κάνω;
Η Κατάρρευση (Ώρες 0-24)	Εξαντλημένα αποθέματα ντοπαμίνης, σεροτονίνης και νορεπινεφρίνης. Μειωμένη δραστηριότητα των υποδοχέων D2. Το σύστημα επιβράβευσης βρίσκεται στο χαμηλότερο επίπεδο. Εξάντληση του άξονα HPA.	Βαθιά κόπωση και υπερβολική υπνηλία, έντονη κατάθλιψη και δυσφορία, ακραία πείνα (συχνά για ζάχαρη και υδατάνθρακες), άγχος με εξάντληση, ισχυρή επιθυμία για ναρκωτικές ουσίες.	Ύπνος. Διατροφή. Ενυδάτωση. Εκτέλεση του Πρωτοκόλλου 01. Αυτή δεν είναι η στιγμή για να αντιμετωπίσετε την κατάρρευση – είναι η αρχή της αποκατάστασης. Η κατάρρευση είναι η επείγουσα απαίτηση του σώματος για την αποκατάσταση που του αρνήθηκε κατά τη διάρκεια της υπερβολής. Αφήστε το να συμβεί.
Το "Ταξίδι του μέλιτος" (Ημέρες 1-3)	Προσωρινή μερική αποκατάσταση του συστήματος ντοπαμίνης· κάποια επαναευαισθητοποίηση των υποδοχέων D2· ο άξονας HPA αποκαθίσταται	Σχετική βελτίωση μετά την κατάρρευση· επιστροφή της ενέργειας· βελτίωση της διάθεσης· αύξηση της διανοητικής	Μην μπερδέψετε το "honeymoon" με την ανάρρωση. Αυτή είναι μια μερική βελτίωση, όχι η βασική κατάσταση. Οι επιθυμίες θα επιστρέψουν, συχνά πιο έντονες, στην επόμενη φάση.

	μερικώς· ψευδής εντύπωση ανάρρωσης.	διαύγειας — αυτή η περίοδος μπορεί να φαίνεται σαν "έχω ξεπεράσει το χειρότερο".	Χρησιμοποιήστε αυτό το διάστημα για να δημιουργήσετε το σύνολο συμπληρωμάτων, να καθιερώσετε τη ρουτίνα άσκησης και να προετοιμάσετε το περιβάλλον για την πιο δύσκολη φάση που έρχεται.
Η περίοδος αποτοξίνωσης (ημέρες 3-28).	Μείωση των υποδοχέων D2, η οποία σταθεροποιείται σε ένα νέο, χαμηλότερο επίπεδο αναφοράς. Επαναφορά της σύνθεσης ντοπαμίνης, αλλά όχι ακόμη στα προηγούμενα επίπεδα πριν από τη χρήση κοκαΐνης. Καταστολή του BDNF. Κυριαρχία της ανηδονίας.	Επιμονεμένη ανηδονία – αδυναμία να νιώσει κανείς ευχαρίστηση από δραστηριότητες που παλαιότερα προκαλούσαν ανταμοιβή· έντονες επιθυμίες που πυροδοτούνται από ερεθίσματα· κατάθλιψη· γνωστική διαταραχή· διαταραχές ύπνου· ευερεθιστότητα· κόπωση.	Αυτή είναι η πιο επικίνδυνη περίοδος επανεμφάνισης. Η ευφορία θυμάται, ενώ η απουσία έντονων συναισθημάτων στην αποκατάσταση είναι παρούσα. Η λογική του "ακόμα μια δόση για να νιώσω κάτι" είναι πειστική. Η αναδιοργάνωση του περιβάλλοντος (Πρωτόκολλο 05) είναι κρίσιμη. Εφαρμόζεται πλήρες πρόγραμμα συμπληρωμάτων. Ξεκινά η άσκηση – το BDNF είναι το σήμα αποκατάστασης. Το υποστηρικτικό σύστημα είναι απαραίτητο.
Πρώιμη Ανάρρωση (μήνες 1-3)	Η αυξημένη δραστηριότητα των υποδοχέων D2 μετράται και βελτιώνεται σταδιακά. Το BDNF ανακτάται. Η σύνθεση της ντοπαμίνης επανέρχεται σε φυσιολογικά επίπεδα. Το σύστημα σεροτονίνης ανασυντίθεται. Ο άξονας HPA σταθεροποιείται.	Σταδιακή βελτίωση στο συναισθηματικό φάσμα. Επιστροφή αυθεντικών στιγμών ευχαρίστησης. Σταδιακή βελτίωση της γνωστικής διαύγειας. Πιθανότητα εμφάνισης επεισοδίων PAWS. Οι επιθυμίες είναι επεισοδιακές και ενεργοποιούνται από ερεθίσματα, αντί να είναι συνεχείς.	Οι επεισόδια στέρησης για την κοκαΐνη ακολουθούν ένα μοτίβο έντονων, ξαφνικών επιθυμιών (συχνά που προκαλούνται από συγκεκριμένα περιβαλλοντικά ερεθίσματα) με συνοδό δυσφορία λόγω έλλειψης ντοπαμίνης. Καταγράψτε σχολαστικά τα ερεθίσματα. Η φυσική ανταμοιβή γίνεται σταδιακά πιο αποτελεσματική καθώς οι υποδοχείς D2 αναρρώνουν.
Ενοποίηση (μήνες 3-12)	Σημαντική αποκατάσταση των υποδοχέων D2· τα συστήματα ντοπαμίνης και σεροτονίνης έχουν σε μεγάλο βαθμό	Σχεδόν φυσιολογική ικανότητα απόλαυσης, οι επιθυμίες εμφανίζονται κυρίως σε συγκεκριμένα	Η φυσική αρχιτεκτονική της εθισμού (Ενότητα 6) τίθεται σε πλήρη λειτουργία. Ο "πολεμικός" εγκέφαλος – με το κατάλληλο περιβάλλον – βρίσκει την αυθεντική ένταση που πάντα

	επανέλθει στην κανονική λειτουργία· το BDNF είναι στο ή πάνω από το αρχικό επίπεδο με την τακτική άσκηση· η γνωστική λειτουργία έχει αποκατασταθεί.	πλαίσια, η πραγματική ευχαρίστηση στη ζωή είναι εφικτή, η κινητήρια δύναμη επανέρχεται, η αναδόμηση της προσωπικότητας βρίσκεται σε εξέλιξη.	χρειαζόταν. Η αναθεώρηση C-28 του εγχειριδίου: ο "Ολυμπιονίκης του Τίποτα" μετατρέπεται στον "Ολυμπιονίκη του κάτι πραγματικού".

Σύνδρομο στέρησης από την κοκαΐνη (PAWS).

⚠ Η "COCAINE PAWS" χαρακτηρίζεται από ξαφνικές και έντονες επιθυμίες, οι οποίες συχνά προκαλούνται από συγκεκριμένους παράγοντες — ήχους, οσμές, μέρη, ανθρώπους. Αυτό είναι η ευαισθησία σε ερεθίσματα και είναι πολύ ισχυρό. Έχετε έτοιμο το πρωτόκολλο αντιμετώπισης πριν εμφανιστεί.

Το μετα-οξύ συναρτητικό σύνδρομο κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης από την κοκαΐνη κυριαρχείται από την επιθυμία που προκαλείται από ερεθίσματα – ένα από τα ισχυρότερα προφίλ ευαισθησίας σε ερεθίσματα στην ιατρική των εξαρτήσεων. Το σύστημα της ντοπαμίνης έχει εκπαιδευτεί να ανταποκρίνεται σε ερεθίσματα που σχετίζονται με την κοκαΐνη με έντονη προετοιμαστική δραστηριότητα. Μερικούς μήνες μετά την αποκατάσταση, ένα συγκεκριμένο τραγούδι, ένα συγκεκριμένο κοινωνικό περιβάλλον, η μυρωδιά ενός συγκεκριμένου μέσου μπορεί να προκαλέσει μια κατάσταση επιθυμίας που μοιάζει με τα πρώιμα συμπτώματα στέρησης.

Δεν πρόκειται για υποτροπή. Είναι το συντεθημένο κυκλωμα ντοπαμίνης που ενεργοποιείται λόγω της προηγούμενης εκπαίδευσης, και όχι λόγω τρέχουσας χρήσης. Η αντίδραση είναι το πρωτόκολλο διακοπής που περιγράφεται στην Ενότητα 5, το οποίο πρέπει να εφαρμοστεί αμέσως και χωρίς καθυστέρηση.

Ενότητα 4 — Βιολογική Αναδόμηση.

Η ανάρρωση από την κοκαΐνη απαιτεί ταυτόχρονη αναδόμηση τριών συστημάτων: της ντοπαμίνης (το σύστημα επιβράβευσης και κινήτρων), της σεροτονίνης (το σύστημα κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της διάθεσης) και της νορεπινεφρίνης (το σύστημα ενέργειας και εγρήγορσης). Η τριπλή αναστολή επαναπρόσληψης που προκαλεί η κοκαΐνη αντιμετωπίζεται με μια στρατηγική τριπλής αναδόμησης. Το μεθυλίωμα αποτελεί τη βάση για τα τρία αυτά συστήματα. Η ιατρική ανάρρωση από τις σωματικές επιπλοκές (καρδιακές, ρινικές, λοιμώδεις) συμβαίνει παράλληλα με την νευρολογική αναδόμηση.

4.1 — Τα θεμέλια της μεθυλίωσης.

Η τριπλή μείωση των μονοαμινών που προκαλείται από τη χρόνια χρήση κοκαΐνης επιδεινώνεται από την επινεπιβλημένη μεταλλαγή της μεθυλίωσης λόγω παραλλαγής MTHFR, όπου αυτή υπάρχει. Χωρίς επαρκή μεθυλιωμένο φολικό οξύ και βιταμίνη B12, οι συνθετικές οδούς για τη ντοπαμίνη, τη σεροτονίνη και την νορεπινεφρίνη δεν μπορούν να λειτουργήσουν στην πλήρη τους χωρητικότητα, ανεξάρτητα από το τι πρόδρομα υλικά παρέχονται.

Συμπλήρωμα.	Δόση.	Χρονοδιάγραμμα.	Κοκαΐνη - ειδικές σημειώσεις
5-MTHF (L-μεθυλοφολικό).	400–1000 mcg ημερησίως.	Πρωινό με φαγητό.	Η κοκαΐνη προκαλεί τριπλή εξάντληση των μονοαμινών, γεγονός που απαιτεί τους πιο αποδοτικούς δυνατούς μεταβολικούς δρόμους σύνθεσης νευροδιαβιβαστών. Το 5-MTHF είναι ο περιοριστικός συντελεστής για και τα τρία συστήματα μονοαμινών ταυτόχρονα. Για τους φορείς γενετικών παραλλαγών του MTHFR, των οποίων η χρήση κοκαΐνης ήταν εν μέρει μια μορφή αυτοθεραπείας για υποκείμενες ανεπάρκειες σύνθεσης, το 5-MTHF είναι συχνά το πιο αποτελεσματικό συμπλήρωμα στην αρχή της αποτοξίνωσης. Ξεκινήστε με 400mcg και αυξήστε σταδιακά.
Μεθυλκοβαλαμίνη (B12)	1000–2000 mcg	Καλημέρα, υπογλώσσια.	Συνεργάζεται με το 5-MTHF. Η χρήση κοκαΐνης και οι σχετικοί παράγοντες τρόπου ζωής (κακή διατροφή, ταυτόχρονη κατανάλωση αλκοόλ, έλλειψη ύπνου) μειώνουν αξιόπιστα τα

			επίπεδα της βιταμίνης B12. Οι επιδράσεις της κοκαΐνης στην νορεπινεφρίνη δημιουργούν σημαντική ζήτηση για τον μεταλλακτικό κύκλο – η επαρκής πρόσληψη βιταμίνης B12 υποστηρίζει τόσο τον μεταλλακτικό κύκλο όσο και την αποκατάσταση του νευρικού συστήματος.
P5P (ενεργός βιταμίνη B6).	25–50mg	Καλημέρα.	Συνένζυμο για τη σύνθεση ντοπαμίνης (δοπα δεκαρβοξυλάση), σεροτονίνης (αρωματική αμινοξύ δεκαρβοξυλάση) και νορεπινεφρίνης (β-ϋδροξυλάση της ντοπαμίνης). Η εξάντληση των τριών συστημάτων που προκαλεί η κοκαΐνη δημιουργεί ασυνήθιστα υψηλές απαιτήσεις για τα ένζυμα που εξαρτώνται από το P5P. Χρησιμοποιήστε μόνο τη μορφή πυριδοξικού-5-φωσφορικού.
Γλυκινικό μαγνήσιο.	400-600mg στοιχειώδους.	Πρωί και βράδυ.	Η κοκαΐνη μειώνει σημαντικά τα επίπεδα μαγνησίου, τόσο άμεσα μέσω μεταβολικών μηχανισμών, όσο και έμμεσα λόγω της κακής διατροφής και της στέρησης ύπνου που προκαλεί ο κύκλος κατάχρησης. Η έλλειψη μαγνησίου επιδεινώνει το άγχος, τη γνωστική δυσλειτουργία, τον καρδιαγγειακό κίνδυνο και την ποιότητα του ύπνου, όλα τα οποία είναι σημαντικά στην αποκατάσταση από την κοκαΐνη. Η μείωση του άγχους που προκύπτει από επαρκή πρόσληψη μαγνησίου είναι συχνά αισθητή μέσα σε λίγες ημέρες.
Ψευδάργυρος	20-30 mg ημερησίως.	Βραδινό γεύμα.	Το ψευδάργυρος είναι απαραίτητος για τη σύνθεση της ντοπαμίνης και για τη λειτουργία διαφόρων ενζύμων στη μονοαμινοξειδωτική οδό. Η χρήση κοκαΐνης και οι σχετικές διατροφικές διαταραχές μειώνουν τα επίπεδα ψευδαργύρου. Επίσης, υποστηρίζει τη λειτουργία του

			ανοσοποιητικού συστήματος – κάτι ιδιαίτερα σημαντικό δεδομένου του κινδύνου αγρανυλοκύττωσης που σχετίζεται με τη λεβαμισόλη.

4.2 — Αποκατάσταση της ντοπαμίνης.

Ο ΚΕΝΤΑΥΡΟΣ — Ο κύριος στόχος του πολεμικού εγκεφάλου — Ανακατασκευή του σήματος που δεν ήταν ποτέ αρκετό.

Η αποκατάσταση της ντοπαμίνης είναι το κεντρικό βιολογικό έργο στην ανάρρωση από την κοκαΐνη. Ο εγκέφαλος, που πριν από την κοκαΐνη εξαντλούσε τη ντοπαμίνη πολύ γρήγορα, κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης την εξάντλησε ακόμα πιο γρήγορα – ένα διπλό έλλειμμα που απαιτεί μια σκόπιμη και πολυεπίπεδη στρατηγική αποκατάστασης.

Συμπλήρωμα.	Δόση.	Χρονοδιάγραμμα.	Κοκαΐνη - ειδικές σημειώσεις
L-τυροσίνη.	500-2000 mg ημερησίως.	Καλημέρα, χωρίς πρωτεΐνη.	Άμεσος πρόδρομος της ντοπαμίνης. Το εγχειρίδιο αναφέρει συγκεκριμένα τη τυροσίνη για την αποκατάσταση από την κοκαΐνη, ειδικά σε άτομα με γονιδιακή παραλλαγή COMT. Ξεκινήστε με 500mg και αυξήστε τη δόση σταδιακά ανάλογα με την ανταπόκριση. Λάβετε το φάρμακο 30 λεπτά πριν ή 2 ώρες μετά από ένα γεύμα πλούσιο σε πρωτεΐνες, καθώς ο ανταγωνισμός των αμινοξέων για τη μεταφορά περιορίζει την αποτελεσματικότητα όταν λαμβάνεται με φαγητό. Εάν η L-τυροσίνη προκαλέσει άγχος (σπάνιο αλλά πιθανό), αντικαταστήστε την με NALT (N-ακετυλο-L-τυροσίνη), η οποία έχει πιο ήπια δράση.
Mucuna pruriens (πηγή L-DOPA).	100–300mg ισοδύναμου L-DOPA.	Καλημέρα, χωρίς πρωτεΐνη.	Φυσική πηγή L-DOPA – ένα βήμα πιο κοντά στη ντοπαμίνη από τη τυροσίνη. Το εγχειρίδιο αναφέρει συγκεκριμένα το *Mucuna pruriens* για την αποκατάσταση των "Warriors". Περιέχει επιπλέον αλκάλεια που μπορεί να υποστηρίξουν τη

			διάθεση ανεξάρτητα. Μην συνδυάζετε υψηλή δόση *Mucuna* με L-τυροσίνη – επιλέξτε ένα από τα δύο ως κύριο. Οι επιδράσεις του *Mucuna* είναι πιο γρήγορες και πιο έντονες από αυτές της τυροσίνης, κάτι που προτιμούν ορισμένοι τύποι ανθρώπων "Warriors".
Ουριδίνη μονοφωσφορικού + DHA + CDP-Χολίνη (Συνδυασμός για τον εγκέφαλο).	UMP 250–500mg + DHA 1g + CDP-Choline 250mg	Καλημέρα σε όλους.	Συνεργιστικά αυξάνει τη σύνθεση και την πυκνότητα των υποδοχέων D1/D2 — η πιο τεκμηριωμένη προσέγγιση για την αύξηση των υποδοχέων που είναι διαθέσιμη χωρίς ιατρική συνταγή. Αυτό αντιμετωπίζει άμεσα τη μείωση των υποδοχέων D2, η οποία είναι η κύρια φαρμακολογική συνέπεια της χρόνιας χρήσης κοκαΐνης. Το Brain Stack προάγει μια πιο αργή, δομική βελτίωση σε εβδομάδες-μήνες, αντί για άμελη ανακούφιση των συμπτωμάτων.
NAC (N-Ακετυλοκυστεΐνη).	600-1800 mg ημερησίως σε χωρισμένες δόσεις.	Το πρωί και το βράδυ, με φαγητό.	Επαναφέρει την ισορροπία της γλουταμίνης στον πυρήνα του εντέλεγχου, αντιμετωπίζοντας άμεσα τη διαταραχή της γλουταμίνης-ντοπαμίνης που προκαλεί την επιθυμία για κοκαΐνη. Πολλές κλινικές δοκιμές, ειδικά σε άτομα με διαταραχή χρήσης κοκαΐνης, υποστηρίζουν τη χρήση NAC για τη μείωση της επιθυμίας. Αυτό είναι ένα από τα συμπληρώματα με τις περισσότερες ενδείξεις για την κοκαΐνη. Ξεκινήστε αμέσως τη διαδικασία διακοπής της χρήσης κοκαΐνης.
Rhodiola rosea	300-600mg τυποποιημένο.	Καλημέρα.	Ρύθμιση της ντοπαμίνης και της σεροτονίνης, προσαρμογόνο, αντι-κόπωση. Ιδιαίτερα χρήσιμο τις εβδομάδες 2-8 όταν η ανορεξία και η έλλειψη κινήτρων είναι έντονες, αλλά το μόνο πρόδρομο μείγμα δεν επαρκεί. Η απάθεια της πρώιμης αποτοξίνωσης από κοκαΐνη αντιμετωπίζεται από την ήπια ντοπαμινεργική υποστήριξη της

			Ροδιόλας, χωρίς διέγερση.

4.3 — Αποκατάσταση της Σεροτονίνης

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΟΣ - Η κοινωνική ζεστασιά που δημιουργούσε η κοκαΐνη - Αναδημιουργήστε την.

Σε αντίθεση με τον οδηγό για τη μεθαμφεταμίνη, όπου η αναδόμηση της σεροτονίνης είναι ένας δευτερεύων στόχος, στην αποκατάσταση από την κοκαΐνη αποτελεί πρωτεύοντα στόχο. Ο αποκλεισμός του SERT (σεροτονινικού μεταφορέα) από την κοκαΐνη παρείχε κοινωνική αυτοπεποίθηση, συναισθηματική ζεστασιά και ευκολία στις διαπροσωπικές σχέσεις, τα οποία απουσιάζουν σημαντικά κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης. Η κοινωνική απομόνωση και η έλλειψη συναισθηματικής έκφρασης στην πρώιμη φάση της αποκατάστασης από την κοκαΐνη οφείλονται σε μεγάλο βαθμό στη σεροτονίνη.

Συμπλήρωμα.	Δόση.	Χρονοδιάγραμμα.	Κοκαΐνη - ειδικές σημειώσεις
5-HTP	50–150mg	Βράδυ, 30 λεπτά πριν τον ύπνο.	Προδρομητής σεροτονίνης — η πιο άμεση διαθέσιμη συμπληρωματική υποστήριξη για την αναδόμηση της σεροτονίνης. Η δοσολογία το βράδυ υποστηρίζει τόσο τη διάθεση όσο και τον ύπνο. Η κοινωνική και διαπροσωπική διάσταση της αποκατάστασης — η επαναφορά της άνεσης στη σύνδεση που παρείχε η σεροτονεργική επίδραση της κοκαΐνης — συχνά βελτιώνεται αισθητά εντός 2-4 εβδομάδων από τη συμπλήρωση με 5-HTP. Μην συνδυάζετε με SSRIs χωρίς την καθοδήγηση γιατρού.
L-Τρυπτοφάνη	500–2000mg	Βράδυ, χωρίς πρωτεΐνη.	Εναλλακτική ή συμπληρωματική λύση για το 5-HTP – δράση πιο αργή, έναρξη πιο ήπια. Ορισμένοι άνθρωποι βρίσκουν ότι ο συνδυασμός τρυπτοφάνης με χαμηλή δόση 5-HTP είναι πιο αποτελεσματικός από ό,τι η χρήση κάθε συστατικού ξεχωριστά. Λαμβάνετε το φάρμακο μακριά από πρωτεΐνες για λόγους ανταγωνιστικής μεταφοράς.
Ινοσιτόλη	4-12	Διαχωρισμός με	Ρυθμίζει την ευαισθησία των

	γραμμάρια ημερησίως (προσαρμόστε τη δόση).	τα γεύματα.	υποδοχέων σεροτονίνης. Υπάρχουν επίσης ενδείξεις για άγχος και ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (OCD) — και τα δύο είναι πιο συχνά στην αποκατάσταση από τη χρήση κοκαΐνης από ό,τι σε πολλές άλλες μορφές απεξάρτησης. Η επίμονη σκέψη και η ιδεοψυχαναγκαστική φύση της επιθυμίας για κοκαΐνη ανταποκρίνονται ιδιαίτερα καλά στις επιδράσεις της ινοσιτόλης στους υποδοχείς σεροτονίνης.
Ωμέγα-3 με κυρίαρχο το EPA.	2-4 γραμμάρια ημερησίως (υψηλότερη περιεκτικότητα σε EPA από DHA).	Με το φαγητό, το πρωί.	Το ωμέγα-3 με κυρίαρχο το EPA έχει τις ισχυρότερες ενδείξεις για τη διάθεση και την κατάθλιψη — αντιμετωπίζοντας την καταθλιπτική κατάσταση που προκαλείται από την αποχή από κοκαΐνη. Το DHA υποστηρίζει την ρευστότητα των μεμβρανών για την αποκατάσταση των υποδοχέων. Η αναλογία EPA:DHA είναι σημαντική για τη διάθεση: η αναλογία 2:1 ή 3:1 EPA:DHA είναι η αναλογία που υποστηρίζεται από τα δεδομένα για συμπτώματα κατάθλιψης.

4.4 — Η ερώτηση για την ΔΕΠΥ.

Ο "ΚΕΝΤΟΥΡΙΩΝ" - Η πιο συνηθισμένη και μη αντιμετωπιζόμενη αιτία της διαταραχής χρήσης κοκαΐνης.

Η κοκαΐνη είναι ένας αναστολέας επαναπρόσληψης και έχει δομική φαρμακολογική ομοιότητα με τη μεθυλφαινιδάτη (Ritalin). Ο ίδιος αποκλεισμός της μεταφοράς ντοπαμίνης που κάνει την κοκαΐνη ευφορική σε άτομα χωρίς ADHD, παράγει πραγματική γνωσιακή κανονικοποίηση και συγκέντρωση σε άτομα με ADHD. Η κοκαΐνη έχει αποτελέσει έναν κύριο τρόπο αυτοθεραπείας για την ADHD εδώ και δεκαετίες - και η ADHD συνήθως παραμένει αδιάγνωστη για χρόνια λόγω της χρήσης κοκαΐνης, επειδή η δήλωση "Μπορώ να συγκεντρωθώ όταν τη χρησιμοποιώ" δεν είναι μια συμπτωματολογία που οδηγεί σε ψυχιατρική εξέταση.

Οι παραλλαγές DAT1 με 10 επαναλήψεις και οι παραλλαγές DRD4 με 7 επαναλήψεις — και οι δύο σχετίζονται με την ευαλωτότητα στην κοκαΐνη — είναι επίσης από τους ισχυρότερους γενετικούς δείκτες για τη ΔΕΠΥ. Η επικάλυψη δεν είναι τυχαία.

Εάν χρησιμοποιούσατε κοκαΐνη κυρίως για συγκέντρωση, παραγωγικότητα ή γνωστική απόδοση και όχι για ευφορία – και εάν αντιμετωπίζετε σημαντικές

δυσκολίες στην προσοχή, την οργάνωση και την ολοκλήρωση εργασιών όταν δεν τη χρησιμοποιείτε – τότε η αξιολόγηση για ΔΕΠΥ (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας) είναι μια κλινική προτεραιότητα στην ανάρρωσή σας. Οι μη διεγερτικές θεραπείες για το ΔΕΠΥ (Strattera/atomoxetine, Wellbutrin/bupropion, Intuniv/guanfacine) μπορούν να αντιμετωπίσουν το ΔΕΠΥ χωρίς τον κίνδυνο εθισμού που συνδέεται με τα διεγερτικά σε αυτό το πλαίσιο. Συζητήστε το με έναν ψυχίατρο εξειδικευμένο στις ουσίες.

4.5 — Φυσική Ανάρρωση — Ρινική, Καρδιαγγειακή και Λοιμώδης

Ο ΕΦΟΡΟΣ — Το Σώμα που Υπέστη Ζημιές Παράλληλα με τον Εγκέφαλο.

Βλάβες στη μύτη (χρήστες μέσω της μύτης): Η χρόνια εισπνοή κοκαΐνης προκαλεί ατροφία του βλεννογόνου της μύτης, διάτρηση του διαχωριστή και, σε σοβαρές περιπτώσεις, διάβρωση του υπερώματος. Η εξέταση από ωτορινολαρυγγολόγο είναι κατάλληλη για οποιονδήποτε χρησιμοποιεί κοκαΐνη μέσω της μύτης για μεγάλο χρονικό διάστημα. Το καθημερινό πλύσιμο της μύτης με φυσιολογικό ορό (NeilMed ή neti pot) υποστηρίζει την αποκατάσταση του βλεννογόνου. Η βιταμίνη C και το ψευδάργυρος ενισχύουν την επούλωση των ιστών. Η πλήρης ανάρρωση είναι δυνατή σε ήπιες έως μέτριες περιπτώσεις με τη διακοπή της χρήσης, ενώ οι δομικές βλάβες (διάτρηση) μπορεί να απαιτούν χειρουργική επέμβαση.

Καρδιαγγειακή αξιολόγηση: Όλοι όσοι έχουν σημαντικό ιστορικό χρήσης κοκαΐνης θα πρέπει να υποβληθούν σε καρδιολογική εξέταση: Ηλεκτροκαρδιογράφημα (ΗΚΓ) για αρτιμίες ή ενδείξεις προηγούμενου ισχαιμικού επεισοδίου, παρακολούθηση αρτηριακής πίεσης, ηχοκαρδιογράφημα εάν υπάρχουν συμπτώματα ή σημαντικό ιστορικό χρήσης. Η καρδιο μυοπάθεια που σχετίζεται με την κοκαΐνη (διευρυμένη και αποδυναμωμένη καρδιά λόγω χρόνιας υπερδιέγερσης του συμπαθητικού νευρικού συστήματος) έχει τεκμηριωθεί σε περιπτώσεις βαριάς και χρόνιας χρήσης και απαιτεί καρδιολογική αξιολόγηση.

Λοιμώδεις νόσοι: Χρήστες ηρωίνης ενδοφλέβια: Έλεγχος για HIV, Ηπατίτιδα C, Ηπατίτιδα B. Αξιολόγηση για λοιμώδη ενδοκαρδίτιδα σε περίπτωση πυρετού, καρδιακού βήματος ή συστηματικών συμπτωμάτων. Έλεγχος για σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ) εάν η χρήση ηρωίνης συνέβη σε σεξουαλικό πλαίσιο (η ηρωίνη και η σεξουαλική αποστασιοποίηση σχετίζονται στενά).

Παρακολούθηση λεβαμισόλης: Γενική αίματος (CBC) κατά την έναρξη της αποκατάστασης. Εάν εμφανιστούν συμπτώματα agranουλοκυττάρωσης (πυρετός, έλκη στο στόμα, ευαισθησία σε λοιμώξεις) — άμεση ιατρική αξιολόγηση. Επαναλάβετε τη γενική αίματος μετά από 1 και 3 μήνες.

4.6 — Ανακατασκευή ύπνου

Η κοκαΐνη και ο ύπνος έχουν μια συγκεκριμένη σχέση: η κοκαΐνη προκαλεί σημαντική αϋπνία κατά τη διάρκεια της χρήσης (λόγω της έντονης ενεργοποίησης της νορεπινεφρίνης, που εμποδίζει τον ύπνο), ακολουθούμενη από υπερυπνηλία κατά τη διάρκεια της "πτώσης" (η εξαντλημένη οργανισμός απαιτεί χρόνο για αποκατάσταση). Οι χρόνια κύκλοι χρήσης και "πτώσεων" προκαλούν σοβαρές διαταραχές του κιρκάδιου ρυθμού, οι οποίες μπορεί να επιμείνουν για εβδομάδες μετά την αποχή.

- Μελατονίνη: 0,5–1 mg υπογλωσσίως, 30–60 λεπτά πριν την επιθυμητή ώρα ύπνου. Το κυκλικό ρολόι έχει διαταραχθεί επανειλημμένα από κύκλους υπερδιέγερσης και εξάντλησης — η μελατονίνη, όταν χορηγείται στην κατάλληλη στιγμή, βοηθά στην επαναφορά του.
- Γλυκίνη μαγνησίου: 400mg ενεργού συστατικού, το βράδυ. Βοηθά τόσο στον ύπνο όσο και στην αντιμετώπιση του άγχους που σχετίζεται με την αρχική φάση της αποτοξίνωσης από κοκαΐνη.
- Γλυκίνη: 3–5 γραμμάρια, 30 λεπτά πριν τον ύπνο. Μείωση της βασικής θερμοκρασίας του σώματος και συνέργεια με τους υποδοχείς NMDA, που υποστηρίζουν την αρχιτεκτονική του ύπνου.
- 5-HTP: 50–100mg το βράδυ. Η αναδόμηση της σεροτονίνης υποστηρίζει την έναρξη του ύπνου και την αρχιτεκτονική των σταδίων REM.
- Εκχύλισμα κερασιού: 480mg το βράδυ. Φυσική πηγή μελατονίνης, αντιφλεγμονώδες.
- L-Θεανίνη: 200mg το βράδυ. Μειώνει την γνωστική υπερδιέγερση που επιμένει στην αρχή της αποκατάστασης από τη χρήση κοκαΐνης και προλαμβάνει τις διαταραχές ύπνου.

Το πρωτόκολλο ηχητικής ρύθμισης για την αποτοξίνωση από διεγερτικά, που περιλαμβάνεται στο εγχειρίδιο, για τη βελτίωση του ύπνου: χρησιμοποιήστε δέλτα διφωνικά κύματα (0,5–4 Hz) για την πρόκληση ύπνου. Μέγιστη συχνότητα 60–70 BPM. Χρησιμοποιήστε ήχους περιβάλλοντος, drone και ήχους της φύσης. Αποφύγετε τις απότομες αλλαγές έντασης και τις απότομες μεταβάσεις. Χαμηλή ένταση. Το υπερευαίσθητο νευρικό σύστημα μετά τη χρήση κοκαΐνης αποσταθεροποιείται από τον διεγερτικό ήχο.

4.7 — Επίπεδο Υποστήριξης Πεπτιδίων

Πεπτίδιο.	Μηχανισμοί στην αποκατάσταση από την κοκαΐνη.	Χρονοδιάγραμμα.	Σημειώσεις.

BPC-157	Ρύθμιση των συστημάτων ντοπαμίνης και σεροτονίνης. Αντιμετωπίζει άμεσα την απώλεια ντοπαμίνης που προκαλείται από την κοκαΐνη σε ερευνητικά μοντέλα. Επισκευή του άξονα εντέρου-εγκεφάλου. Νευροπροστασία. Υποστηρίζει την έκφραση της BDNF.	Ημέρα 1 μετά τη διακοπή – καθημερινά.	Το BPC-157 είναι το πεπτίδιο με την υψηλότερη προτεραιότητα στην αποκατάσταση από τη χρήση κοκαΐνης, λόγω των άμεσων ιδιοτήτων του στη ρύθμιση του συστήματος ντοπαμίνης. Τα ζωικά μοντέλα δείχνουν ότι το BPC-157 αντιτίθεται ειδικά στις διαταραχές του συστήματος ντοπαμίνης που προκαλούνται από διεγερτικά, συμπεριλαμβανομένης της κοκαΐνης. Μπορεί να χορηγηθεί από το στόμα ή κάτω από το δέρμα. Η αποκατάσταση του εντέρου-εγκεφάλου είναι σημαντική επειδή η χρήση κοκαΐνης διαταράσσει σημαντικά το μικροβίωμα του εντέρου και την παραγωγή σεροτονίνης που παράγεται από το έντερο.
Semax	Αύξηση των επιπέδων BDNF και NGF, βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας, ρύθμιση της ντοπαμίνης και της σεροτονίνης, υποστήριξη του προμετωπιαίου φλοιού — η κοκαΐνη καταστέλλει άμεσα το BDNF στον προμετωπιαίο φλοιό.	Εβδομάδα 1 και έπειτα.	Η άμεση καταστολή του BDNF στον προμετωπιαίο φλοιό από την κοκαΐνη είναι ένας από τους κύριους μηχανισμούς γνωστικής διαταραχής. Οι επιδράσεις του Semax που διεγείρουν το BDNF αντιτίθενται άμεσα σε αυτόν τον μηχανισμό. Το "μπαμ" στη σκέψη, η μειωμένη ικανότητα λήψης αποφάσεων και η παρορμητικότητα κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης από την κοκαΐνη ανταποκρίνονται στην υποστήριξη που παρέχει το Semax στον προμετωπιαίο φλοιό. Ενδορινική χορήγηση.
Selank	Αντικαταθλιπτικό που δρα μέσω της ρύθμισης των νευροδιαβιβαστών GABA και σεροτονίνης. Μειώνει το άγχος χωρίς να προκαλεί εξάρτηση.	Εβδομάδες 1-8 - όπως απαιτείται για το άγχος.	Ο σεροτονινεργικός μηχανισμός της Selank την καθιστά ιδιαίτερα σημαντική για την αποκατάσταση από τη χρήση κοκαΐνης σε

	Το σεροτονινεργικό του συστατικό σχετίζεται άμεσα με τον μηχανισμό δράσης της κοκαΐνης στον μεταφορέα σεροτονίνης (SERT).		σύγκριση με άλλα διεγερτικά – αντιμετωπίζει τη σεροτονινική διάσταση της επίδρασης της κοκαΐνης παράλληλα με τη μείωση του άγχους μέσω του GABA. Δεν προκαλεί εθισμό. Χορηγείται ρινικά.
Επιταλόνιο	Αρχιτεκτονική ύπνου· προστασία των τελομερίων· οδός επιφύσεως· εξισορρόπηση του κιρκάδιου ρυθμού.	Εβδομάδες 1-4	Οι διαταραχές του κιρκαδίου που προκαλούνται από τους κύκλους έντονης χρήσης κοκαΐνης και επακόλουθης κατάρρευσης μπορεί να επιμείνουν για εβδομάδες. Το Epitalon υποστηρίζει άμεσα τη μονοπάτι της επινεφυσείας και την ομαλοποίηση του κιρκαδίου.
Dihexa	Συναπτογένεση· Οδός HGF/c-Met· Προάγει τη δημιουργία νέων συνάψεων στον προμετωπιαίο φλοιό και την ιππόκαμπο που έχουν υποστεί βλάβη λόγω της καταστολής του BDNF από την κοκαΐνη.	Μήνες 1-3	Η καταστολή του BDNF από την κοκαΐνη και οι επακόλουθες επιπτώσεις στις συνάψεις μπορούν να αντιμετωπιστούν σε επίπεδο δημιουργίας συνάψεων με τη Dihexa. Πολύ ισχυρή – ξεκινήστε με την ελάχιστη δόση. Περιορισμένα δεδομένα σε ανθρώπους, αλλά υπάρχουν ισχυροί μηχανιστικοί λόγοι για την πρόκληση βλάβης στον προμετωπιαίο φλοιό από την κοκαΐνη.

Ενότητα 5 — Η επιθυμία για κοκαΐνη — Κατανόηση και διακοπή.

Ο "CENTURION" - Το ταχύτερο και πιο ευαίσθητο στην πρόκληση προϊόν στην κατηγορία των διεγερτικών.

Οι επιθυμίες για κοκαΐνη είναι από τις πιο έντονες και τις πιο ευαίσθητες σε ερεθίσματα στην ιατρική της εξάρτησης. Το σήμα πρόβλεψης ντοπαμίνης που η κοκαΐνη "εκπαίδευσε" τον εγκέφαλο να παράγει ως απάντηση σε ερεθίσματα συνδεδεμένα με την κοκαΐνη είναι εξαιρετικό στην ισχύ και την ταχύτητά του — μέσα σε χιλιοστά του δευτερολέπτου από την επαφή με ένα σχετικό ερέθισμα (έναν συγκεκριμένο ήχο, την όραση λευκής σκόνης, ένα κοινωνικό περιβάλλον συνδεδεμένο με τη χρήση, μια συγκεκριμένη οσμή), το κύκλωμα πρόβλεψης ντοπαμίνης ενεργοποιείται με σχεδόν μέγιστη ένταση.

Αυτό δεν είναι μια διαδικασία σκέψης. Είναι ένα προγνωστικό νευρολογικό γεγονός. Ο εγκέφαλος έχει παράγει το προληπτικό σήμα της ντοπαμίνης πριν ο προμετωπιαίος φλοιός έχει χρόνο να το αξιολογήσει. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η προσέγγιση "απλώς μην το σκεφτείτε" αποτυγχάνει στην περίπτωση της κοκαΐνης: η επιθυμία δεν ξεκινά από τη σκέψη. Η σκέψη έρχεται αργότερα.

Το πρωτόκολλο διακοπής πρέπει να είναι συμπεριφορικό πριν γίνει γνωστικό: η δράση έρχεται πριν την ανάλυση.

Χάρτης των παραγόντων που πυροδοτούν την επιθυμία για κοκαΐνη.

Τύπος ενεργοποίησης.	Το νευρολογικό επεισόδιο.	Στρατηγική διακοπής.
Περιβαλλοντικό ερέθισμα (υψηλότερης έντασης).	Συγκεκριμένα μέρη, άτομα, αντικείμενα, μυρωδιές, μουσική, κοινωνικά περιβάλλοντα – οτιδήποτε συνδέεται σταθερά με τη χρήση κοκαΐνης προκαλεί την απελευθέρωση ντοπαμίνης πριν από τη συνειδητή επίγνωση της επιθυμίας.	ΑΦΑΝΙΣΤΕΙΤΕ ΑΜΕΣΩΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ. Μην διαπραγματεύεστε. Μην "απλώς αποχαιρετήσετε". Η φυσική έξοδος από το περιβάλλον είναι η πρώτη ενέργεια, όχι η τελευταία. Το κύκλωμα αντιδραστικότητας απαιτεί το συγκεκριμένο περιβάλλον. Απομακρυνθείτε από αυτό πριν κάνετε οτιδήποτε άλλο.
Κοινωνικό / επιδόσεων πλαίσιο	Εκδηλώσεις εργασίας, πάρτι, κοινωνικές καταστάσεις όπου στο παρελθόν χρησιμοποιήθηκε κοκαΐνη – ο εγκέφαλος απελευθερώνει ντοπαμίνη σε αυτές τις περιπτώσεις επειδή έχει μάθει ότι η κοκαΐνη	Προγραμματίστε εκ των προτέρων καταστάσεις κοινωνικές υψηλού κινδύνου: φτάστε αργά και φύγετε νωρίς· φέρτε ένα συνοδό που είναι νηφάλιος· έχετε μια έτοιμη δικαιολογία για να

	συνδέεται με αυτές.	αποχωρήσετε· χρησιμοποιήστε το συμπλήρωμα πριν από την εκδήλωση. Η κοινωνική αυτοπεποίθηση που παρείχε η κοκαΐνη πρέπει να καλλιεργηθεί με άλλους τρόπους (Ενότητα 6) πριν οι καταστάσεις κοινωνικές υψηλού κινδύνου γίνουν άνετες.
Έλλειψη ντοπαμίνης που προκαλεί επιθυμία (απάθεια).	Η αναιδεσία και η απάθεια που χαρακτηρίζουν την αρχή της αποκατάστασης προκαλούν μια συγκεκριμένη κατάσταση επιθυμίας: "Απλώς θέλω να νιώσω κάτι". Η κινητήρια δύναμη δεν είναι η κοκαΐνη ειδικά – είναι το τέλος αυτής της απάθειας. Οποιοδήποτε σήμα ντοπαμίνης θα ήταν αρκετό. Η κοκαΐνη ήταν απλώς ο ταχύτερος διαθέσιμος τρόπος για να επιτευχθεί αυτό.	Αυτή η επιθυμία απαιτεί μια έντονη φυσική παρέμβαση ντοπαμίνης: έντονη άσκηση (η πιο γρήγορη διαθέσιμη φυσική αύξηση της ντοπαμίνης), έκθεση στο κρύο, ανταγωνισμός, δημιουργική πρόκληση. Κάτι με αρκετή ένταση για να προσφέρει πραγματική ικανοποίηση και όχι απλώς επαρκή ικανοποίηση. Η απαίτηση έντασης που θέτει το "σύνδρομο του πολεμιστή" δεν είναι διαπραγματεύσιμη – πρέπει να πληρούται.
Επιθυμία για κοινωνική αποδοχή και αυτοπεποίθηση.	Η προσέγγιση μιας κοινωνικής κατάστασης με την αίσθηση ότι είστε ανεπαρκείς χωρίς το φάρμακο — η κοινωνική άνεση, η αυτοπεποίθηση και η ευφυΐα που παρείχε η κοκαΐνη απουσιάζουν, και η νηφάλια κοινωνική βάση φαίνεται ανεπαρκής.	Το 5-HTP και η κοινωνική έκθεση. Η κοινωνική αυτοπεποίθηση ήταν εν μέρει φαρμακολογική (αποκλεισμός των SERT) και εν μέρει συμπεριφορική (οι χρήστες κοκαΐνης εξασκούσαν υψηλής αλληλεπίδρασης κοινωνικές συμπεριφορές με την κοκαΐνη για χρόνια). Το συμπεριφορικό στοιχείο μπορεί να αναπτυχθεί ξανά μέσω της σκόπιμης πρακτικής σε περιβάλλοντα με χαμηλότερο ρίσκο. Το στοιχείο της σεροτονίνης υποστηρίζεται από το 5-HTP και φυσικές πρακτικές που ενεργοποιούν τη σεροτονίνη.
Φανταστική οσμή (καταγεγραμμένη στο εγχειρίδιο).	Το εγχειρίδιο αναφέρει συγκεκριμένα την "κλινική χρήση της κεταμίνης" και, κατ' επέκταση, τη χαρακτηριστική χημική οσμή της κοκαΐνης ως μια ψευδαίσθηση στην πρώιμη φάση αποτοξίνωσης — ο προετοιμαστικός εγκέφαλος προετοιμάζει την αισθητηριακή μνήμη.	Το εγχειρίδιο διακρίνει δύο τύπους: προληπτικό (που ενεργοποιείται από ερεθίσματα, διαρκεί δευτερόλεπτα έως λεπτά και συνοδεύεται από επιθυμία) και βιολογική απελευθέρωση (κατά τη διάρκεια της άσκησης, λόγω απελευθέρωσης μεταβολιτών κοκαΐνης από τα αποθέματα λίπους, συνοδεύεται από

		ναυτία αντί για επιθυμία και διαρκεί περισσότερο). Και οι δύο υποχωρούν με την πάροδο του χρόνου και αποτελούν ενδείξεις ότι η ανάρρωση λειτουργεί, όχι ότι αποτυγχάνει.

ΤΟ ΠΡΩΤΌΚΟΛΛΟ ΔΙΑΚΟΠΉΣ ΤΗΣ ΕΠΙΘΥΜΊΑΣ ΓΙΑ ΚΌΚΑΪΝΗ - 5 ΛΕΠΤΏΝ.

1. Σηκωθείτε. Μετακινηθείτε σε ένα άλλο δωμάτιο. Βγείτε έξω.
2. ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΦΥΣΙΚΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΑΣΜΟΣ. Είκοσι προβολές, ένα σπριντ γύρω από το τετράγωνο, κρύο νερό στο πρόσωπο ή οτιδήποτε δημιουργεί μια άμεση, έντονη φυσική αίσθηση. Η "συγκέντρωση του πολεμιστή" αντιδρά σε επιθυμίες με υψηλή τάση – απαιτεί ένα σήμα υψηλής εντάσεως, όχι κάτι ήπιο. Αυτό δεν είναι μια προαιρετική έκπτωση. Είναι νευροβιολογική ρύθμιση.
3. ΕΚΤΕΛΕΣΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΠΝΟΗΣ 4-7-8 — ΕΞΙ ΚΥΚΛΟΥΣ. Μετά την σωματική διακοπή, το παρασυμπαθητικό σύστημα χρειάζεται ενεργοποίηση. Ο "πολεμικός" εγκέφαλος που μόλις βίωσε ένα σήμα υψηλής έντασης προσμονής ντοπαμίνης, χρειάζεται να ενεργοποιηθεί ο βηματοδότης του πετάλου. Εξί κύκλοι, όχι τέσσερις.
4. Λάβετε NAC και τυροσίνη. Η γλουταμινική ομοιόσταση (NAC) και ο πρόδρομος της ντοπαμίνης (τυροσίνη), μαζί, αντιμετωπίζουν την νευροχημική ανάγκη που κρύβεται πίσω από τη λαχτάρα. Αυτά δεν είναι απλές ψευδοθεραπείες – είναι τα βασικά συστατικά για το σήμα επιβράβευσης που απαιτεί η λαχτάρα, παρέχονται μέσω της οδού σύνθεσης και όχι μέσω της οδού αναστολής επαναπρόσληψης.
5. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ. Επικοινωνήστε με τη δομή υποστήριξης μέσω μηνύματος ή τηλεφωνικής κλήσης. Το κυκλωμα της ντοπαμίνης που σχετίζεται με την προσμονή εκπαιδεύτηκε σε κοινωνικά πλαίσια – η κοκαΐνη ήταν το κοινωνικό ναρκωτικό. Η σύνδεση παρέχει ένα αυθεντικό κοινωνικό σήμα ντοπαμίνης που αντιμετωπίζει εν μέρει τις ανάγκες του κυκλώματος. Αναγνωρίστε τι συμβαίνει. Δεν χρειάζεστε διάσωση. Χρειάζεστε σήμα.
6. ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗΝ ΥΨΗΛΕΣΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΦΥΣΙΚΗ ΑΝΤΑΜΕΙΒΩΣΗ ΔΙΑΘΕΣΙΜΗ. Από την ενότητα 6. Οτιδήποτε είναι άμεσα προσβάσιμο και πραγματικά έντονο. Μια ήπια, μέτρια δραστηριότητα δεν θα καλύψει το όριο της επιθυμίας του "Πολεμιστή". Πρέπει να υπάρχει πραγματική ένταση.
7. Ερεθίσματα, τύπος, ένταση (0-10), ενέργεια, αποτέλεσμα. Τρεις εβδομάδες αυτών των δεδομένων αποκαλύπτουν την συγκεκριμένη αρχιτεκτονική της επιθυμίας σας με ακρίβεια που αλλάζει τη σχέση σας με τις ίδιες τις επιθυμίες.

Ενότητα 6 — Μεταφορά της Εθισμού: Δημιουργία της Φυσικής Ευφορίας του Αγώνα.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΗΣ — Εφαρμογή του εγγράφου Centurian Paper C-28 στην αποκατάσταση από τη χρήση κοκαΐνης — Η ζωντάνια που απαιτεί ο "πολεμιστής" εγκέφαλος.

Το εγχειρίδιο είναι σαφές σχετικά με τις ανάγκες της "Warrior" προσωπικότητας και αυτό που η κοκαΐνη παρείχε: την αίσθηση ζωτικότητας, κάτι που η κανονική κατάσταση δεν προσφέρει. Όχι ηρεμία. Όχι ανακούφιση. Όχι απόδραση. Ζωτικότητα.

Ο "Ολυμπιονίκης του Τίποτα" που αφιέρωσε χρόνια δημιουργώντας αυτή τη ζωτικότητα μέσω της υπερβολικής δόσης ντοπαμίνης, έχει ακριβώς τον κατάλληλο μηχανισμό για κάτι εξαιρετικό. Ο μηχανισμός που κυνηγούσε την κοκαΐνη με την ένταση που άξιζε, είναι ο ίδιος μηχανισμός που θα μπορούσε να επιδιώξει την τελειότητα, τον ανταγωνισμό, την προσφορά και τα επιτεύγματα με την ίδια ακριβώς ένταση — αν του δοθεί η σωστή κατεύθυνση.

Η φυσική αρχιτεκτονική για την ανάκαμψη από τον εθισμό στην κοκαΐνη δεν είναι μια πιο ήρεμη ζωή. Είναι μια πιο αυθεντική ζωή. Μια ζωή προσαρμοσμένη στις πραγματικές απαιτήσεις αυτού του εγκεφάλου.

Η φυσική αρχιτεκτονική της ντοπαμίνης του πολεμιστή.

Δεν υπάρχει πηγή για μετάφραση. Παρακαλώ, δώστε μου το κείμενο που θέλετε να μεταφράσω στα Ελληνικά.	Ένταση της ντοπαμίνης.	Πώς να εφαρμόσετε;	Για την αποκατάσταση από τη χρήση κοκαΐνης, είναι σημαντικό να εξεταστούν οι ακόλουθες πτυχές: * **Αποτοξίνωση:** Η διαδικασία απεξάρτησης από την κοκαΐνη μπορεί να συνοδεύεται από συμπτώματα στέρησης. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η ιατρική παρακολούθηση και η φαρμακευτική αγωγή (όπως το Naloxone σε περίπτωση αναπνευστικής ανεπάρκειας) μπορεί να είναι απαραίτητες για την ασφαλή διαχείριση των συμπτωμάτων. * **Αποκατάσταση:** Η αποκατάσταση

			περιλαμβάνει ψυχοθεραπεία, ομάδες υποστήριξης και άλλες παρεμβάσεις που βοηθούν το άτομο να αναπτύξει μηχανισμούς αντιμετώπισης, να διαχειριστεί τις επιθυμίες και να αποφύγει την υποτροπή. *** **Φαρμακευτική αγωγή:** Δεν υπάρχουν φάρμακα που εγκρίνονται ειδικά για τη θεραπεία της εξάρτησης από την κοκαΐνη, αλλά ορισμένα φάρμακα (όπως οι αναστολείς της COMT ή τα φάρμακα που επηρεάζουν τους υποδοχείς DRD2) μπορεί να χρησιμοποιηθούν σε συνδυασμό με άλλες θεραπείες για τη διαχείριση των συμπτωμάτων στέρησης και την πρόληψη της υποτροπής.** *** **Γενετική προδιάθεση:** Η γενετική παραλλαγή MTHFR μπορεί να επηρεάσει τον μεταβολισμό ορισμένων φαρμάκων που χρησιμοποιούνται στη θεραπεία της εξάρτησης.** *** **Προγράμματα αποκατάστασης:** Υπάρχουν διάφορα προγράμματα αποκατάστασης, όπως κλειστές δομές αποκατάστασης, ημερήσια προγράμματα και εξωτερικές θεραπευτικές παρεμβάσεις. Η επιλογή του καταλληλότερου προγράμματος εξαρτάται από τις ατομικές ανάγκες και περιστάσεις.** *** **Σχέδιο αποκατάστασης (Blueprint):** Ένα εξατομικευμένο σχέδιο αποκατάστασης μπορεί να βοηθήσει το άτομο να θέσει**

			στόχους, να αναπτύξει στρατηγικές αντιμετώπισης και να παρακολουθεί την πρόοδό του. *** Για περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη, μπορείτε να επισκεφτείτε τη σελίδα findahelpline.com.**
Άσκηση υψηλής έντασης – ειδικά η ανταγωνιστική.	Πολύ υψηλά επίπεδα ντοπαμίνης, νορεπινεφρίνης, ενδορφινών και BDNF ταυτόχρονα.	Τρέξιμο, CrossFit, πολεμικές τέχνες, αθλητικοί αγώνες — καθημερινά, για περισσότερο από 45 λεπτά. Η ένταση πρέπει να είναι πραγματική, όχι μέτρια.	Για το πρόγραμμα "Warrior", η ένταση της άσκησης είναι πιο σημαντική από τη διάρκεια. Μια προπόνηση με διαλειμματικές υψηλής έντασης διάρκειας 20 λεπτών μπορεί να προσφέρει περισσότερη ντοπαμίνη σε σχέση με 60 λεπτά ήπιας τρέχουσας. Το νευρικό σύστημα που διεγείρεται από την κοκαΐνη απαιτεί πραγματική σωματική ένταση για να δημιουργηθεί παρόμοια νευροχημεία. Αυτός είναι ένας μη διαπραγματεύσιμος πυλώνας. Δημιουργήστε τον πρώτα.
Άμεσος ανταγωνισμός.	Πολύ υψηλό – οι κοινωνικές επιπτώσεις ενισχύουν την ντοπαμίνη κατά 3-5 φορές περισσότερο από ό,τι η ατομική επίτευξη.	Αθλητικά αγωνίσματα, μαχητικές τέχνες, αθλήματα μάχης, ανταγωνιστικά βιντεοπαιχνίδια, σκάκι, διαγωνισμοί πωλήσεων, συζητήσεις.	Η απελευθέρωση ντοπαμίνης που προκαλείται από τη νίκη — από την υπέρβαση ενός συγκεκριμένου ανταγωνιστή σε μια συγκεκριμένη στιγμή — είναι ένα από τα πιο έντονα φυσικά γεγονότα απελευθέρωσης ντοπαμίνης. Για τον "πολεμιστή" που χρησιμοποιούσε κοκαΐνη ως ενισχυτικό απόδοσης σε κοινωνικούς και επαγγελματικούς τομείς, ο ανταγωνισμός παρέχει την κοινωνική διέγερση ντοπαμίνης που η κοκαΐνη παρείχε. Βρείτε έναν διαγωνισμό. Συμμετάσχετε σε αυτόν. Η επιδίωξη της νίκης είναι ο κινητήρας με τον οποίο λειτουργούσε η κοκαΐνη.
Επαγγελματική απόδοση υψηλής σημασίας.	Υψηλή απόδοση ντοπαμίνης με κοινωνική επιβεβαίωση.	Δημόσια ομιλία, παρουσιάσεις, επιχειρηματικότητα, πωλήσεις, θεατρικές τέχνες, ηγεσία.	Ο εγκέφαλος του "πολεμιστή" αποδίδει εξαιρετικά υπό πίεση — το γονιδιακό προφίλ Val/Val του COMT, που απομακρύνει γρήγορα τις χημικές ουσίες του στρες, είναι ο εγκέφαλος που αντέχει στο στρες και αποδίδει

			καλά υπό πίεση. Αυτό που η κοκαΐνη επέτρεπε σε επαγγελματικά περιβάλλοντα, ο αναρστημένος εγκέφαλος "πολεμιστή" μπορεί να προσφέρει μέσω της νόμιμης προετοιμασίας και απόδοσης, την οποία η κοκαΐνη παρακάμπτονε. Η συντόμευση αυτή κόστισε στο άτομο την αξιοπιστία του. Η ανάπτυξη της πραγματικής ικανότητας δημιουργεί διαρκή σεβασμό.
Δημιουργική υπεροχή με επιδόσεις.	Υψηλό – ειδικά με το κοινό και τα ενδιαφέροντα.	Μουσικές παραστάσεις, κωμωδία, εικαστικές τέχνες με έκθεση, συγγραφή με παρουσίαση σε αναγνώστες, οποιοδήποτε δημιουργικό έργο που έχει κοινό.	Η δημιουργική κατάσταση ροής που η κοκαΐνη προκαλούσε τεχνητά – η λαμπρή συζήτηση, η εμπνευσμένη παράσταση – μπορεί να επιτευχθεί μέσω της αυθεντικής δημιουργικής δεξιότητας και της εξάσκησης στην παρουσίαση μπροστά σε άλλους. Η διαφορά: η δημιουργική κατάσταση που προκαλείται από την κοκαΐνη είναι δανεισμένη και εξαντλητική, ενώ η αυθεντική δημιουργική δεξιότητα αναπτύσσεται και μεγαλώνει.
Συνδυασμός έκθεσης στο κρύο και άσκησης.	Πολύ υψηλό επίπεδο – αύξηση νορεπινεφρίνης + BDNF + ενδορφίνες. Ο συνδυασμός αυτός προκαλεί βελτιωμένη διάθεση που διαρκεί 2-3 ώρες.	Βουτιές σε κρύο νερό ακολουθούμενες από άσκηση, ή άσκηση ακολουθούμενη από μπάνιο στο κρύο. Καθημερινά, όπου είναι δυνατόν.	Ο συνδυασμός της έκθεσης στο κρύο και της έντονης άσκησης προκαλεί μια αύξηση νορεπινεφρίνης παρόμοια με το φράγμα νορεπινεφρίνης που προκαλεί η κοκαΐνη – την εγρήγορση, την ενέργεια και την αίσθηση ζωτικότητας – μέσω του άξονα της νορεπινεφρίνης, χωρίς καρδιαγγειακή τοξικότητα. Για τον "πολεμιστή" εγκέφαλο που βρήκε το στοιχείο νορεπινεφρίνης στην κοκαΐνη εξίσου ελκυστικό με το στοιχείο ντοπαμίνης, αυτός ο συνδυασμός είναι η πιο αποτελεσματική φυσική εναλλακτική.
Κοινωνική εμβάθυνση και αυθεντική σύνδεση.	Μέτρια έως υψηλή - οξυτοκίνη + ενδορφίνες + σεροτονίνη.	Μία έως δύο σχέσεις βαθιάς εμπιστοσύνης. Κοινότητα ανάκαμψης. Συμμετοχή σε δραστηριότητες	Η σεροτονινεργική κοινωνική επίδραση της κοκαΐνης – η αίσθηση μιας αυθεντικής σύνδεσης, η ευφυΐα στη συζήτηση, το να νιώθεις ότι σε κατανοούν πραγματικά και να γνωρίζεις τους άλλους – ήταν εν

		υψηλής έντασης με άλλους. Εθελοντική εργασία σε περιβάλλοντα που απαιτούν εμπιστοσύνη.	μέρει φαρμακολογική, αλλά εν μέρει και η άδεια που έδινε η κοκαΐνη για να είσαι πλήρως παρών και ενεργός. Η αποκατάσταση επαναφέρει την ικανότητα για αυθεντική κοινωνική εμβάθυνση χωρίς αυτήν την "άδεια". Αυτό απαιτεί περισσότερο χρόνο από την αποκατάσταση της ντοπαμίνης, αλλά είναι πιο διαρκές.
Υπηρεσίες σε μεγάλη κλίμακα – βοηθώντας άλλους να αναρρώσουν.	Υψηλό - διαρκές· η πιο αξιόπιστη μακροπρόθεσμη πηγή ντοπαμίνης για τον "Warrior".	Υποστήριξη από ομοτίμους, χορηγία, καθοδήγηση, υπεράσπιση, οτιδήποτε όπου η "στρατιωτική" σας ικανότητα βελτιώνει άμεσα την κατάσταση ενός άλλου ατόμου.	Ο "πολεμιστής" εγκέφαλος στην αποκατάσταση από την κοκαΐνη, με το προφίλ του που χαρακτηρίζεται από υψηλή λειτουργικότητα, αντοχή στην πίεση και αναζήτηση έντασης, είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς εκπαιδευτές αποκατάστασης για άλλους ανθρώπους που μοιράζονται αυτό το προφίλ. Το άτομο που έχει βρεθεί εκεί όπου βρίσκεται ο χρήστης κοκαΐνης και που έχει δημιουργήσει μια ζωή στην "άλλη" πλευρά, διαθέτει κάτι που δεν μπορεί να αγοραστεί ή να πλαστογραφηθεί. Πολλοί άνθρωποι σε μακροχρόνια αποκατάσταση από την κοκαΐνη βρίσκουν την πιο αξιόπιστη και αυθεντική τους πηγή ντοπαμίνης, γινόμενοι αυτός ο οδηγός.

Η Αρχιτεκτονική της Κοινωνικής Αυτοπεποίθησης — Ανακατασκευή χωρίς τη χρήση ναρκωτικών.

Ο ΚΕΝΤΟΥΡΙΟΝΟΣ - Η Σεροτονινεργική Δράση που Εκτελούσε η Κοκαΐνη.

Η κοινωνική άνεση, η αυτοπεποίθηση και η ευστροφία στις συζητήσεις που προσέφερε ο αποκλεισμός του SERT από την κοκαΐνη είναι μια πτυχή της χρήσης κοκαΐνης για την οποία οι άνθρωποι μιλούν λιγότερο και την έχουν περισσότερο ανάγκη. Για πολλούς ανθρώπους με διαταραχή χρήσης κοκαΐνης, η "φυσιολογική" κοινωνική κατάσταση φαίνεται όχι μόνο χειρότερη από ό,τι υπό την επήρεια της κοκαΐνης, αλλά ενεργά ανεπαρκής. Οι συζητήσεις φαίνονται επίπονες. Η φυσική ευφυΐα και η σύνδεση που προκαλούσε η κοκαΐνη απουσιάζουν.

Αυτό είναι πραγματικό και βασίζεται κυρίως στη σεροτονίνη. Το σύστημα της σεροτονίνης ανακτάται με τη διακοπή χρήσης και με τις παραπάνω

υποστηρικτικές δομές. Ωστόσο, η συμπεριφορική πτυχή είναι εξίσου σημαντική: ο άνθρωπος που έχει επιδείξει εξαιρετική κοινωνική αλληλεπίδραση ενώ χρησιμοποιούσε κοκαΐνη, έχει εκπαιδευτεί σε αυτήν την συμπεριφορά. Η δεξιότητα είναι πραγματική. Απλώς χρειάζεται εξάσκηση χωρίς την "φαρμακευτική ώθηση" αυτοπεποίθησης.

Η αρχιτεκτονική:

- Ξεκινήστε με μικρότερες αλληλεπιδράσεις και εξασκήστε την αυθεντική κοινωνική συμπεριφορά σε περιβάλλοντα χαμηλότερου κινδύνου (μικρές ομάδες, άτομα που εμπιστεύεστε, οικείες καταστάσεις) αντί να πηγαίνετε απευθείας σε επαγγελματικές και κοινωνικές εκδηλώσεις υψηλού ρίσκου όπου χρησιμοποιούνταν κοκαΐνη.
- Προετοιμασία αντί για χημικές ουσίες: την αυτοπεποίθηση που παρείχε η κοκαΐνη, μέσω της επίδρασης στο σύστημα σεροτονίνης, μπορεί να προσεγγιστεί με σχολαστική προετοιμασία — γνωρίζοντας το υλικό, έχοντας εξασκηθεί στην συζήτηση, κάνοντας την φυσική άσκηση που χρειάζεται το σώμα για να νιώσει ικανό. Ο "πολεμιστής" της προετοιμασίας υπερτερεί του "πολεμιστή" των φαρμάκων με την πάροδο του χρόνου.
- Συμπληρώματα σεροτονίνης: Το 5-HTP (50–100mg το βράδυ), η ινοσιτόλη και επαρκής πρόσληψη πρωτεϊνών — τα συμπληρώματα αποκατάστασης της σεροτονίνης που αναφέρονται στην ενότητα 4.3 — παρέχουν πραγματική νευροχημική υποστήριξη για τη διάσταση της κοινωνικής αυτοπεποίθησης κατά την ανάρρωση.
- Η κοινότητα της αποκατάστασης ως κοινωνικός χώρος εκπαίδευσης: τα προγράμματα δώδεκα βημάτων, το SMART Recovery ή οποιαδήποτε άλλη κοινότητα αποκατάστασης παρέχει ένα μοναδικό και κατανοητικό κοινωνικό περιβάλλον όπου η αυθεντικότητα είναι επιθυμητή και η σύνδεση είναι πραγματική. Αυτή είναι η κοινότητα που βασίζεται στη σεροτονίνη, την οποία το κοινωνικό περιβάλλον της χρήσης κοκαΐνης προσπαθούσε να μιμηθεί χημικά.

Ενότητα 7 — Πλοήγηση στον Recovery Kernel: Ο Χάρτης των Προγραμμάτων σας.

Φάση.	Πρωτόκολλα.	Κύρια εστίαση.	Κοκαΐνη - ειδικές σημειώσεις
Ιατρική αξιολόγηση (Ημέρες 0-7)	Γιατρός, καρδιολόγος εάν είναι απαραίτητο, ωτορινολαρυγγολόγος σε περίπτωση βλάβης στη μύτη, ειδικός λοιμώδων.	Καρδιολογική εξέταση. Γενική αίματος για λεβαμισόλη. Αξιολόγηση της μύτης. Έλεγχος για σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα/HIV/HCV. Αξιολόγηση για ΔΕΠΥ, εάν κριθεί απαραίτητο.	Οι ιατρικές αξιολογήσεις θα πρέπει να πραγματοποιούνται την πρώτη εβδομάδα της αποκατάστασης, όχι μετά από μήνες. Η λευκοκυτταροπενία που προκαλείται από το λεβαμισόλη μπορεί να είναι απειλητική για τη ζωή εάν δεν ανιχνευθεί. Η καρδιακή βλάβη που προκαλείται από τη χρήση κοκαΐνης εξελίσσεται σταδιακά. Η ιατρική αξιολόγηση δεν είναι προαιρετική αυτοφροντίδα — είναι ασφάλεια.
Βιολογική βάση (Ημέρες 1-14)	Πρωτόκολλο 07, Πρωτόκολλο 09, Πρωτόκολλο 17, Πρωτόκολλο 18.	NAC, τυροσίνη, 5-MTHF, μαγνήσιο, 5-HTP, έναρξη άσκησης, συνδυασμός για ύπνο.	NAC την πρώτη ημέρα. Τυροσίνη την πρώτη ημέρα. Μαγνήσιο την πρώτη ημέρα. Η τριπλή εξάντληση των μονοαμινών απαιτεί τριπλή υποστήριξη αναδόμησης από την αρχή. Το πρωτόκολλο "sonic" για την αντιμετώπιση της κόπωσης που προκαλείται από διεγερτικά (60–80 BPM, ζεστές υφές) για την πρώτη εβδομάδα. Το Πρωτόκολλο 07 (διατροφή) δίνει έμφαση στις πρωτεΐνες — η σύνθεση της ντοπαμίνης και της σεροτονίνης απαιτεί αμινοξικά πρόδρομα.
Χαρτογράφηση Γονιδιώματος (Εβδομάδες 1-4)	Ενότητα 15 (Συνοπτικό Εγχειρίδιο), Αξιολόγηση COMT, DRD2, DAT1, SLC6A4, MTHFR.	COMT σύνθεση; βαθμολόγηση του Συνδρόμου Έλλειψης Ανταμοιβής· κατάσταση μεθυλίωσης· γενετικοί δείκτες για την ΔΕΠΥ.	Η επιβεβαίωση του γενετικού ευρήματος COMT Val/Val είναι η υψηλότερης προτεραιότητας και αλλάζει ολόκληρη την κατεύθυνση της αρχιτεκτονικής ανάκαμψης. Το αλλέλιο A1 του DRD2 εντοπίζει τον "πολεμιστή" με διπλή ανεπάρκεια, ο οποίος χρειάζεται την πιο ισχυρή αρχιτεκτονική επιβράβευσης. Οι δείκτες ADHD (DAT1, DRD4) μπορεί να υποδεικνύουν μια συνυπάρχουσα κατάσταση που απαιτεί τη δική της θεραπεία.
Αρχιτεκτονική Έντασης (Εβδομάδες 2-12)	Πρωτόκολλο 03 (άσκηση), Πρωτόκολλο 04	Εντατική άσκηση καθημερινά. Αναγνώριση ανταγωνισμών.	Ο "πολεμιστής" δεν μπορεί να πειστεί να ξεκουραστεί και να επιτρέψει την ανάκαμψη. Πρέπει να του δοθεί ένα έργο με αυθεντική

	(κοινότητα), Ενότητα 6 αυτού του οδηγού.	Δημιουργική πρακτική. Ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.	ένταση. Προσδιορίστε αμέσως τη φυσική αρχιτεκτονική της εξάρτησης: ποιο θα είναι το ανταγωνιστικό πεδίο δράσης αυτού του ατόμου; Ποια θα είναι η δημιουργική του δραστηριότητα; Τι θα του προσφέρει την πραγματική ζωντάνια που χρειάζεται; Οι αποφάσεις που λαμβάνονται τις εβδομάδες 2-4 καθορίζουν τη μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα της ανάκαμψης.
Αρχιτεκτονική Περιβάλλοντος (Εβδομάδες 2-12)	Πρωτόκολλο 02, Πρωτόκολλο 05, Πρωτόκολλο 08, Πρωτόκολλο 13.	Πρόληψη της μεταφοράς εθισμού· αφαίρεση ερεθισμάτων· επανασχεδιασμός του κοινωνικού περιβάλλοντος· χαρτογράφηση των παραγόντων που προκαλούν την επιθυμία.	Η ευαισθησία στην κοκαΐνη είναι μία από τις ισχυρότερες στην ιατρική της εξάρτησης. Το πρωτόκολλο 05 (αναδιαμόρφωση του περιβάλλοντος) απαιτεί λεπτομερή ανάλυση των συγκεκριμένων κοινωνικών περιβαλλόντων, των ανθρώπων και των πλαισίων που σχετίζονται με τη χρήση. Το κοινωνικό περιβάλλον της χρήσης πρέπει να αναδιαμορφωθεί ειδικά και σκόπιμα – όχι απλώς να μειωθεί, αλλά να αντικατασταθεί.
Θεραπεία για τη ΔΕΠΥ (Εβδομάδες 2 και μετά, εάν είναι απαραίτητο).	Ψυχίατρος εξειδικευμένος στην αντιμετώπιση των εθισμών.	Θεραπεία για τη ΔΕΠΥ χωρίς διεγερτικά; Γνωστική υποστήριξη· Υποστήριξη εκτελεστικών λειτουργιών.	Εάν η αξιολόγηση για την ΔΕΠΥ επιβεβαιώσει τη διάγνωση, θα πρέπει να ξεκινήσει μια μη διεγερτική θεραπεία (ατομοξετίνη, βουπροπιόνη, γκουνφακίνη, βιλοξαζίνη) παράλληλα με το πλαίσιο ανάκαμψης. Η αντιμετώπιση της ΔΕΠΥ μειώνει την έλξη προς τις γνωστικές επιδράσεις της κοκαΐνης και παρέχει την υποστήριξη των εκτελεστικών λειτουργιών που ο εγκέφαλος χρησιμοποιούσε την κοκαΐνη για να επιτύχει.
Εργασία για την οικοδόμηση της ταυτότητας (μήνες 2-12).	Πρωτόκολλο 20, Πρωτόκολλο 21, C-28.	Η ταυτότητα του "πολεμιστή" πέρα από την κοκαΐνη. Αναδόμηση επαγγελματικής και κοινωνικής ταυτότητας. Σκοπός.	Η χρήση κοκαΐνης στο πρόγραμμα "Warrior" συχνά συνδέεται με μια επαγγελματική ή κοινωνική ταυτότητα που έχει οικοδομηθεί με τη βοήθεια της κοκαΐνης και των επιδόσεων που αυτή προσφέρει. Η φράση "Δεν μπορώ να κάνω τη δουλειά μου χωρίς αυτό" είναι ένα συνηθισμένο και πραγματικό πρόβλημα. Το τμήμα "Identity Work" αντιμετωπίζει άμεσα αυτό το ζήτημα: πώς φαίνεται η αληθινή επαγγελματική ικανότητα, που

			βασίζεται σε πραγματικές δυνατότητες και όχι σε φαρμακολογική ενίσχυση;
Μακροπρόθεσμος Σχεδιασμός (6 μήνες και άνω)	Πρωτόκολλο 24, Πρωτόκολλο 25, C-28, C-31.	Αρχιτεκτονική σκοπού; Ανταγωνισμός και επιτυχία σε πλήρη λειτουργία· Ο πολεμιστής στην απόλυτη έκφρασή του, χωρίς τη χημική ουσία.	Το "Warrior" πρόγραμμα αποκατάστασης, που περιλαμβάνει πλήρη απεξάρτηση από την κοκαΐνη, συστηματική άσκηση, έναν τομέα όπου μπορεί να διακριθεί, μια δημιουργική δραστηριότητα, ουσιαστικές κοινωνικές σχέσεις και εργασία με νόημα, είναι ένα από τα πιο επιτυχημένα προφίλ αποκατάστασης. Η ίδια ένταση που οδήγησε στη χρήση κοκαΐνης, τώρα κατευθύνεται σε κάτι πραγματικό. Το εγχειρίδιο γράφτηκε εν μέρει για αυτό το άτομο.

Ενότητα 8 — Το επίπεδο ιατρικής υποστήριξης.

Σε αντίθεση με τα οπιοειδή, τις βενζοδιαζεπίνες και το αλκοόλ, δεν υπάρχει κανένα φάρμακο που να έχει εγκριθεί από τον FDA για τη θεραπεία της διαταραχής χρήσης κοκαΐνης. Αυτό αποτελεί ένα πραγματικό κενό στην αντιμετώπιση – η διαταραχή χρήσης κοκαΐνης προκαλεί σημαντική νοσηρότητα και θνησιμότητα, και η απουσία αποτελεσματικής φαρμακολογικής θεραπείας είναι μια από τις μεγαλύτερες αποτυχίες στην ιατρική της εξάρτησης.

Τι υπάρχει;

Φάρμακα με αποδεικτικά στοιχεία για τη διαχείριση της διαταραχής χρήσης κοκαΐνης:

* **Recovery Kernel**
* **Naloxone**
* **COMT**
* **DRD2**
* **MTHFR**
* **Blueprint**
* **findahelpline.com**

Φάρμακα.	Αποδεικτικά στοιχεία και μηχανισμός.	Γενετικές και κλινικές εκτιμήσεις.
Bupropion (Wellbutrin)	Αναστολή επαναπρόσληψης ντοπαμίνης και νορεπινεφρίνης. Μικρές ενδείξεις για μείωση της επιθυμίας για κοκαΐνη. Σημαντικές ενδείξεις για το συναισθηματικό τμήμα της κατάθλιψης που σχετίζεται με την αποχή από την κοκαΐνη.	Το CYP2B6 μεταβολίζει την ουσία — οι άτομα με μειωμένη μεταβολική ικανότητα εμφανίζουν πολύ υψηλότερα επίπεδα στην πλάσμα σε συνήθεις δόσεις. Οι άνθρωποι με γενετικό προφίλ Val/Val στο γονίδιο COMT μπορεί να διαπιστώσουν ότι η βουπροπιόν παρέχει επαρκή ντοπαμινεργική διέγερση για τη μείωση της επιθυμίας για κοκαΐνη. Έχει διπλή δράση: αντιμετωπίζει την κατάθλιψη που σχετίζεται με την αποχή και παράλληλα προσφέρει κάποια ντοπαμινεργική υποστήριξη για το γενετικό προφίλ "Warrior". Επίσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία της ΔΕΠΥ (Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας) εάν υπάρχει.
Modafinil /	Φάρμακο που	Μη διεγερτικό (χωρίς επιδράσεις

Armodafinil	προάγει την εγρήγορση και επηρεάζει τις πρωτεΐνες μεταφοράς ντοπαμίνης (DAT) και νοραδρεναλίνης (NET). Υπάρχουν ενδείξεις για επιθυμία χρήσης κοκαΐνης και για επιπτώσεις στη γνωστική λειτουργία κατά την πρώιμη περίοδο αποξένησης.	αμφεταμίνης), αλλά προάγει την εγρήγορση και παρέχει ήπια ντοπαμινεργική υποστήριξη χωρίς σημαντική πιθανότητα εξάρτησης. Ιδιαίτερα χρήσιμο για τη γνωστική διατάραξη και την κόπωση στην πρώιμη φάση της αποκατάστασης από τη χρήση κοκαΐνης. Μεταβολίζεται από το CYP3A4. Συζητήστε με έναν ιατρό εξειδικευμένο σε θέματα εθισμού.
Ναλτρέξονη.	Ανταγωνιστής των οπιοειδών υποδοχέων — μειώνει το ευχαριστήσιμο αποτέλεσμα της κοκαΐνης μέσω της ρύθμισης του οπιοειδούς συστήματος. Υπάρχουν περιορισμένα στοιχεία για την καταστολή της επιθυμίας για κοκαΐνη σε ορισμένες μελέτες.	Οι φορείς του OPRM1 A118G εμφανίζουν την ισχυρότερη ανταπόκριση. Ορισμένες ενδείξεις υποδηλώνουν ότι η ναλτρεξόνη μπορεί να μειώσει το ευφορικό στοιχείο της χρήσης κοκαΐνης, καθιστώντας την επανεμφάνιση λιγότερο ικανοποιητική, ακόμη και όταν συμβαίνει. Δεν είναι φάρμακο πρώτης επιλογής, αλλά μπορεί να είναι κατάλληλη σε περιπτώσεις διπλής διαταραχής χρήσης κοκαΐνης και αλκοόλ.
Αγωνιστές του GLP-1 (σεμαγλουτίδη, τιρζεπατίδη).	Μείωση του "επιθυμητικού" σήματος μέσω της ντοπαμίνης και της ρύθμισης των κυκλωμάτων επιβράβευσης. Τα νέα δεδομένα που προέρχονται από το διάστημα 2025-2026 δείχνουν υποσχόμενες μειώσεις στη χρήση κοκαΐνης.	Η σημαντικότερη αναδυόμενη εξέλιξη στη φαρμακοθεραπεία της κοκαΐνης. Ο ίδιος μηχανισμός που έχει δείξει μείωση 50-60% στην κατανάλωση αλκοόλ και υπάρχουν νέα δεδομένα για την υπερβολική δόση οπιοειδών, τώρα παρουσιάζει προκαταρκτικά στοιχεία και για την κοκαΐνη. Συζητήστε με τον ιατρό – το μεταβολικό προφίλ μπορεί επίσης να αντιμετωπίσει κάποιες από τις σωματικές επιπτώσεις της χρήσης κοκαΐνης.
Δισουλφιράμη (Ανταμπουζ).	Χρήση εκτός ενδείξεων για κοκαΐνη — αναστέλλει τη δοπαμίνη βήτα-υδροξυλάση,	Αντικρουόμενα δεδομένα - ορισμένες μελέτες δείχνουν μείωση της επιθυμίας, ενώ άλλες όχι. Μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικό σε άτομα με συννοσηρότητα αλκοολισμού. Απαιτείται απολύτως η αποχή από το αλκοόλ

	μειώνοντας τη σύνθεση νορεπινεφρίνης και επηρεάζοντας δυνητικά την ανταμοιβή που σχετίζεται με την κοκαΐνη.	(προκαλεί σοβαρή αντίδραση με το αλκοόλ). Φορείς της παραλλαγής ALDH2: ιδιαίτερα έντονη αντίδραση με το αλκοόλ.
Θεραπεία για τη ΔΕΠΥ χωρίς διεγερτικά.	Εάν επιβεβαιωθεί η συνύπαρξη ADHD, μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα εξής φάρμακα: atomoxetine, bupropion, guanfacine, viloxazine. Αυτά τα φάρμακα αντιμετωπίζουν την υποκείμενη έλλειψη ντοπαμίνης (DAT/DRD4) που το άτομο προσπαθούσε να καλύψει με τη χρήση κοκαΐνης.	Αυτή είναι μία από τις πιο σημαντικές ιατρικές παρεμβάσεις που διατίθενται για τη διαχείριση της διαταραχής χρήσης κοκαΐνης σε άτομα με συννοσηρότητα ADHD. Το άτομο που χρησιμοποιούσε κοκαΐνη για να συγκεντρωθεί, τώρα έχει μια μη εθιστική εναλλακτική λύση. Αυτό αφαιρεί έναν από τους κύριους λειτουργικούς παράγοντες που οδηγούν στη χρήση κοκαΐνης. Συζητήστε με έναν ψυχίατρο εξειδικευμένο σε θέματα εθισμού.

Μια τελευταία σκέψη.

Ο ΛΕΓΙΩΝΑΡΟΣ — Ο πολεμιστής δεν αναζητούσε ποτέ μια διέξοδο. Αναζητούσε μια μάχη που άξιζε να δοθεί.

Αυτό το εγχειρίδιο είναι αφιερωμένο σε αυτούς που δεν είχαν αρκετό χρόνο για να μάθουν ότι η βιολογία τους δεν ήταν η αδυναμία τους. Στην "στρατιωτική" νοοτροπία, αυτοί που δεν είχαν αρκετό χρόνο ήταν συχνά οι πιο ζωντανοί άνθρωποι στην αίθουσα: οι πιο ενεργητικοί, οι πιο φιλόδοξοι, οι πιο έντονα παρόντες. Η κοκαΐνη τους βρήκε επειδή ήταν ακριβώς προσαρμοσμένη σε αυτά που έλειπαν και σε αυτά που χρειάζονταν.

Αυτό που τους έλειπε δεν ήταν ο χαρακτήρας. Ήταν ένα επαρκές βασικό επίπεδο ντοπαμίνης, απαραίτητο για να βιώσουν την αίσθηση της ζωής για την οποία ήταν ικανοί και είχαν ανάγκη. Αυτό που η κοκαΐνη παρείχε ήταν αυτό το σήμα. Το τίμημα που πλήρωναν με την κοκαΐνη ήταν τα πάντα.

Η ανάρρωση που περιγράφεται σε αυτόν τον οδηγό δεν αφορά το να γίνετε ένα πιο ήρεμο, πιο συγκρατημένο άτομο. Ο "Πολεμιστής" δεν μετατρέπεται σε "Σοφό" κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης. Η ένταση δεν εξαφανίζεται. Η ανάγκη για ζωτικότητα δεν εξαφανίζεται. Ο ρυθμός απομάκρυνσης της ντοπαμίνης δεν εξαφανίζεται.

Αυτό που εξαφανίζεται είναι η ανάγκη να πλημμυρίσει το σύστημα με μια ουσία που καταστρέφει την καρδιά – κυριολεκτικά – για να λάβει το σήμα που του αξίζει.

Ο "πολεμιστής" που βρίσκεται σε πλήρη αποκατάσταση – ασκείται στο μέγιστο των δυνατοτήτων του, συμμετέχει σε κάτι σημαντικό, δημιουργεί κάτι που δεν υπήρχε πριν, χτίζει κάτι που βοηθά τους ανθρώπους που εξακολουθούν να βρίσκονται σε αυτή τη φάση – δεν είναι μια μειωμένη εκδοχή του ατόμου που χρησιμοποιούσε κοκαΐνη. Είναι η ολοκληρωμένη εκδοχή. Αυτή στην οποία η κοκαΐνη προσπάθησε να αντικαταστήσει κάτι.

Η μάχη άξιζε πάντα να δοθεί. Απλώς χρειαζόταν τη σωστή διεύθυνση.

— — —

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ ΠΟΡΟΣ ΜΕΙΩΣΗΣ ΒΛΑΠΤΙΚΩΝ ΣΥΝΕΠΑΓΩΝ — ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ.